

認知症の人の生活と
リハビリテーション

2018. 9. 10 認知症ケアセミナー
認知症介護研究・研修東京センター
作業療法士 花田健二

サクセスフル・エイジング (幸福な老いの条件)

- 疾病や疾病に関連した障害の発生が低い
 - 認知機能・身体機能が良好に保たれている
 - 他の人との交流や生産的活動、すなわち **社会参加活動** に関する
- } 自立
→ 自律

出典：芳賀 博：住民主体の社会参加を通じた健康なまちづくり，生きがい研究 24, 4-19, 2018
Rowe, J.W., Kahn, R.L., Successful aging, The Gerontologist, 37, pp.433-440, 1997

役割があると身体活動レベルが高い

70歳以上の住民330人の地域高齢者における日常の身体活動レベルと身体、心理および社会的要因との関係を検討した。

老研式活動能力指標と認知機能を含む身体、心理および社会的機能に関して面接を行った。体力測定では、握力、通常歩行速度、最大速度歩行および開眼片足立ち時間を測定した。

結果、身体活動レベルは、身体的要因、心理的要因、家の中での役割・仕事の有無などの社会的要因、喫煙習慣と有意な関連を認めた。

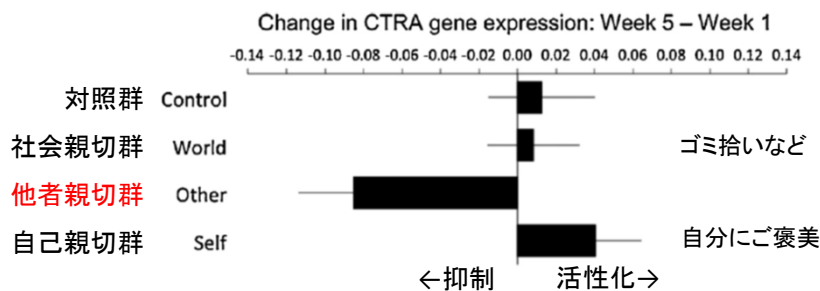
田中 千晶, 吉田 裕人, 天野 秀紀, 他: 地域高齢者における身体活動量と身体、心理、社会的要因との関連. 日本公衆衛生雑誌. 2006, 53 巻, 9 号, p. 671-680

他人に親切で、炎症抑え老化遅延

対象: 159名をランダムに4群分け;

対照群、社会に親切群、他人に親切群、自分に親切群

介入: 3週間 その前後で採血し白血球の遺伝子発現を分析



循環白血球のCTRA遺伝子発現は、炎症物質を増やし、抗ウイルス作用を抑制
 → 「他者に親切」でCTRA遺伝子発現を抑える → 炎症↓&免疫能↑
 → 老化遅延 < 認知症の発症・進行遅延が推測される >

Nelson-Coffey SK: Psychoneuroendocrinology 81:8-13, 2017より引用、山口晴保編集

身の回りの行動に自信をもつと活動能力が高い

目的

高齢者の自立度の改善・維持と悪化の予測因子の相違を身体・心理・社会的側面から検討。

方法

65歳以上の高齢者165人に個別面接調査を実施し追跡調査を実施。

結果(自立度低下と関連性)

【自立高齢者の自立度変化の予測因子】身体的項目では、過去1年間の入院あり、心理的項目では自己効力感が低いこと、主観的健康感が悪いこと、社会的項目では老研式活動能力指標得点が低いこと。

【準寝たきりの自立度変化の予測因子】身体的項目では排尿が要介助であること、心理的項目では自己効力感の得点が低いこと。

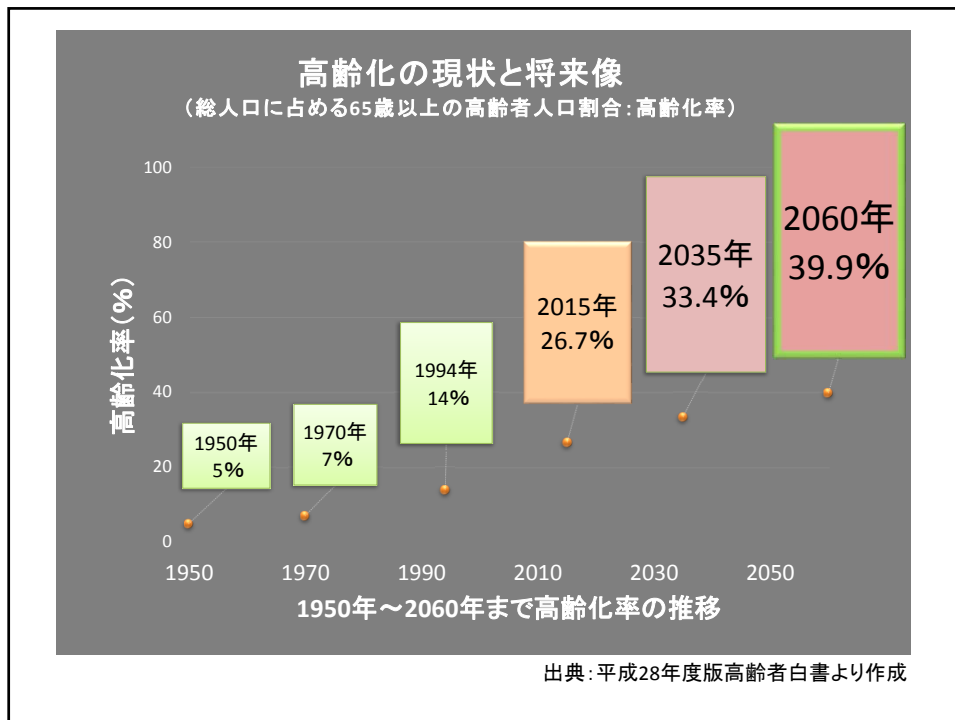
結論

自立、準寝たきりともに自立度の悪化と心理的項目の自己効力感が結びついていた。簡単な掃除など身の回りの行動に対して自信が持てないことを意味する自己効力感が低いことが、自立・準寝たきり高齢者の1年後の自立度を予測する上で極めて有効であることが明らかになった。

蘭牟田 洋美, 安村 誠司, 阿彦 忠之, 深尾 彰, 自立および準寝たきり高齢者の自立度の変化に影響する予測因子の解明
身体・心理・社会的要因から, 日本公衆衛生雑誌, 2002, 49 巻, 6 号, p. 483-496.

サクセスフル・エイジングを目指す (幸福な老いの条件)

- 能力を最大限に発揮する→ 自立
 - 自己による意思(志)決定
 - 家庭や社会で役割を担う
 - 自信をもつ
- } 自律
- ↑ ↓ 相互に関連あり



歳を重ねるほど幸せ！：ポジティブティ効果

ネガティブな経験が増加するにもかかわらず、**加齢に伴ってポジティブな感情が上昇し、ネガティブな感情が低下する**

ポジティブ感情を生起する刺激に注意が向き、記憶に残す

ポジティブティ効果の具体例

笑顔には敏感だが怒り顔には鈍感

楽しそうな写真(旅行)のほうが悲しそうな写真(墓)よりも記憶に残る

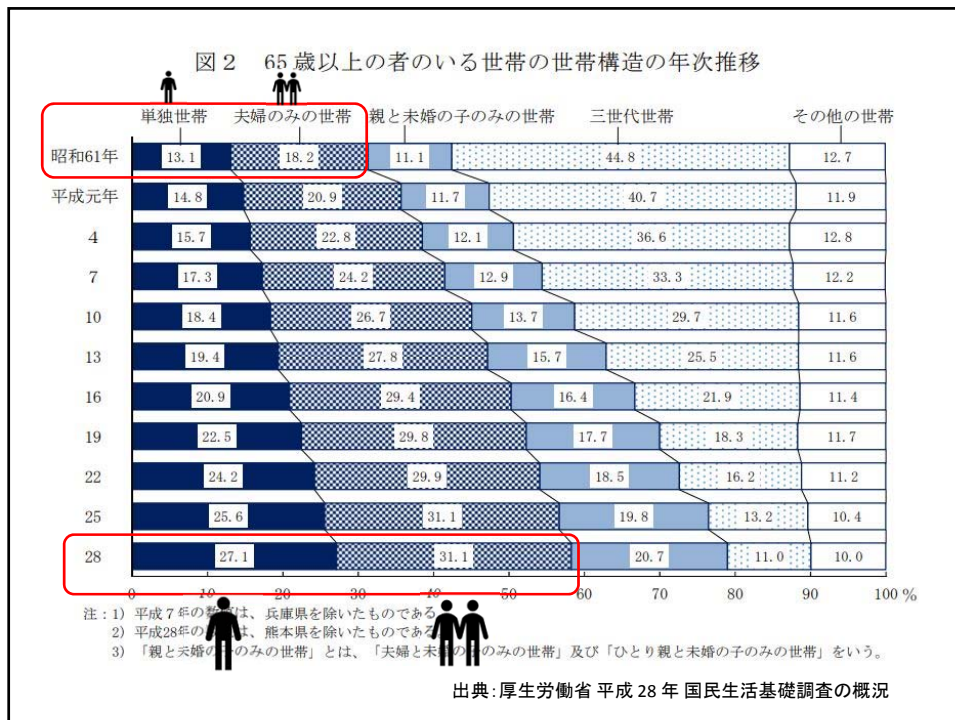
社会情動的選択性理論(SST)

人は歳をとるとともに、行動の動機づけが、
将来に対する投資から安寧の追求に変化する。

若年者: 将来のために社会的ネットワーク拡大/ストレス**増加**

高齢者: 長い間かけて築いた関係を深める/ストレス**減少**

権藤恭之: 心理的加齢と脳の加齢の関係. 老年精神医学雑誌 29(7): 742-748, 2018



誰でも歳を重ねるほど
他者との関わりや、社会的な活動を大切に！

【サクセスフル・エイジング+ポジティブティ効果】

- 能力を最大限に発揮する
- 自己による意思(志)決定
- 家庭や社会で役割を担う
- 自信をもつ

【能力・意思決定・役割・自信】
若年性認知症当事者の声

自立を考えるうえで重要なことは、**自己決定**をして、自分のすごしたい生活をすごせているかどうか、**自分らしい生活**ができているのかということである。

私たち当事者は、**守られるのではなく、目的を達成するためにみなさんの力を借りて、課題を乗り越える**ことが必要であると感じている。

丹野 智文(おれんじドア実行委員会) : 認知症当事者の声2017年度東海地域大会シンポジウムより
認知症ケア学会誌2018より抜粋

認知症の人の社会的な活動も大切！

- 能力を最大限に発揮する
- 自己による意思(志)決定
- 家庭や社会で役割を担う
- 自信をもつ

【能力・意思決定・役割・自信】 若年性認知症当事者の声

【おれんじドア ～ご本人のための物忘れ総合相談窓口～】

認知症と診断された人の、その不安を一緒に乗り越えられたら...

認知症の診断を受けて、これから先、どうなるのだろうと不安で仕方がなかったとき、私を前向きにしてくれたのは、私より先に診断を受け、その不安を乗り越えてきた認知症当事者の方々との出会いでした。

この「オレンジドア」には、もの忘れなどで不安を抱えた方や認知症と診断されたご本人に、ぜひ足を運んでいただきたいと思います。

宮城の認知症をともに考える会ホームページより一部抜粋 <https://miyaginintishou.jimdo.com>

ネガティブを乗り越える

【脳機能の研究】

ネガティブシーンの「再評価」は主観的ネガティブ感情経験を軽減する。

「再評価」は外側・内側前頭前野の脳活動を増加させ、扁桃体と内側眼窩前頭皮質の活動を減少させた。

Ochsner KN(1), Bunge SA, Gross JJ, Gabrieli JD. : Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. J Cogn Neurosci. 2002 Nov 15;14(8):1215-29.

認知症とともに生きる

目的や目標を持つことで、人と関わる能力が発揮される

【ミラーニューロン】 共感の神経基盤

- 他者の動作と意図(目的やゴール)の推測
- 動作のゴールが明らかであれば途中経過は見えなくても反応する。

Umiltà MA, Kohler E, Gallese V, Fogassi L, Fadiga L, Keysers C, Rizzolatti G. : I know what you are doing. a neurophysiological study. Neuron. 2001 Jul 19;31(1):155-65. PubMed PMID: 11498058.

他者との関わりや、社会の中で役割をもつ

認知症の人との関わりの工夫

- 能力を最大限に発揮する
- 自己による意思(志)決定
- 家庭や社会で役割を担う
- 自信をもつ

認知症の人との関わりの工夫

認知症の人ご本人や専門家だけではなく、ご家族や地域の人(近隣の住人、店、銀行、公共交通機関など)みんなにとって大切なこと

認知症の人にとって 望む食事場所へ移動して自分で食べること

- 自分の意思決定で食べられる
- 自分で食べられることで自信をもつ
- 食事場所で過ごすことで他者との関わりや、役割が生まれる
- 座って活動することで能力が高まる
- 色々な望む活動に挑戦できる

認知症の症状や段階、その人らしさに合わせて関わりを工夫する

補足 【認知症の原因疾患やステージで異なる生活・役割】 例) アルツハイマー型認知症

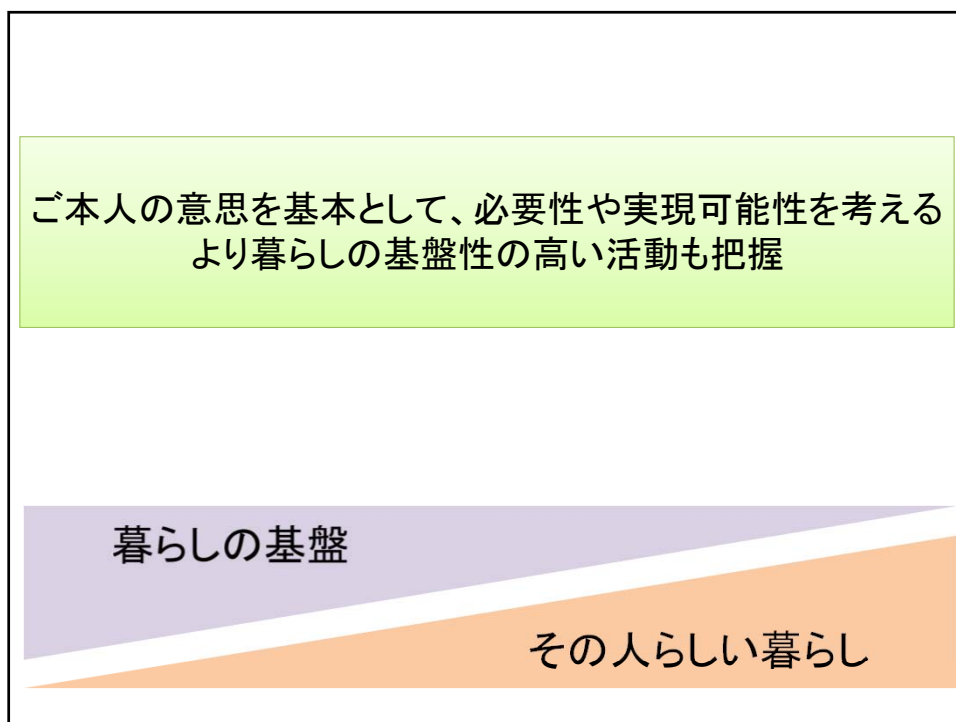
～ FAST : Functional Assessment Staging of Alzheimer's Disease ～

ステージ	臨床診断	特徴（行動面）	機能獲得年齢
1	正常成人	主観的にも客観的にも機能障害なし	成人
2	正常老化	物忘れや仕事が困難の訴え、他覚所見なし	成人
3	境界域	職業上の複雑な仕事ができない	若年成人
4	軽度AD	パーティーのプランニング、買い物、金銭管理など日常生活での複雑な仕事ができない	8歳～思春期
5	中等度AD	TPOに合った適切な洋服を選べない	5～7歳
6a	やや重度AD	独力では服を正しい順に着られない	5歳
b	同上	入浴に介助を要す、入浴を嫌がる	4歳
c	同上	トイレの水を流し忘れたり、拭き忘れる	48か月
d	同上	尿失禁	36～54か月
e	同上	便失禁	24～36か月
7a	重度AD	語彙が5個以下に減少する	15か月
b	同上	「はい」など語彙が一つになる	12か月
c	同上	歩行機能の喪失	12か月
d	同上	座位保持機能の喪失	24～40週
e	同上	笑顔の喪失	8～16週
f	同上	頭部固定不能、最終的には意識消失	4～12週

Reiseberg 1986より作成

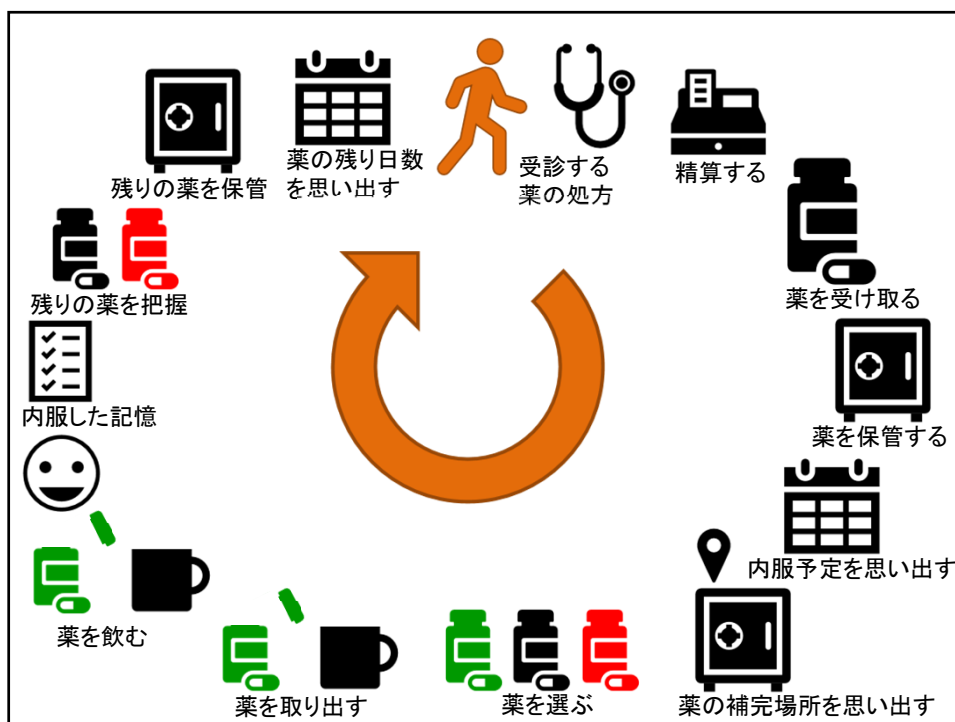
認知症の人の生活のとらえ方～関わりの工夫 その人らしい生活が基本

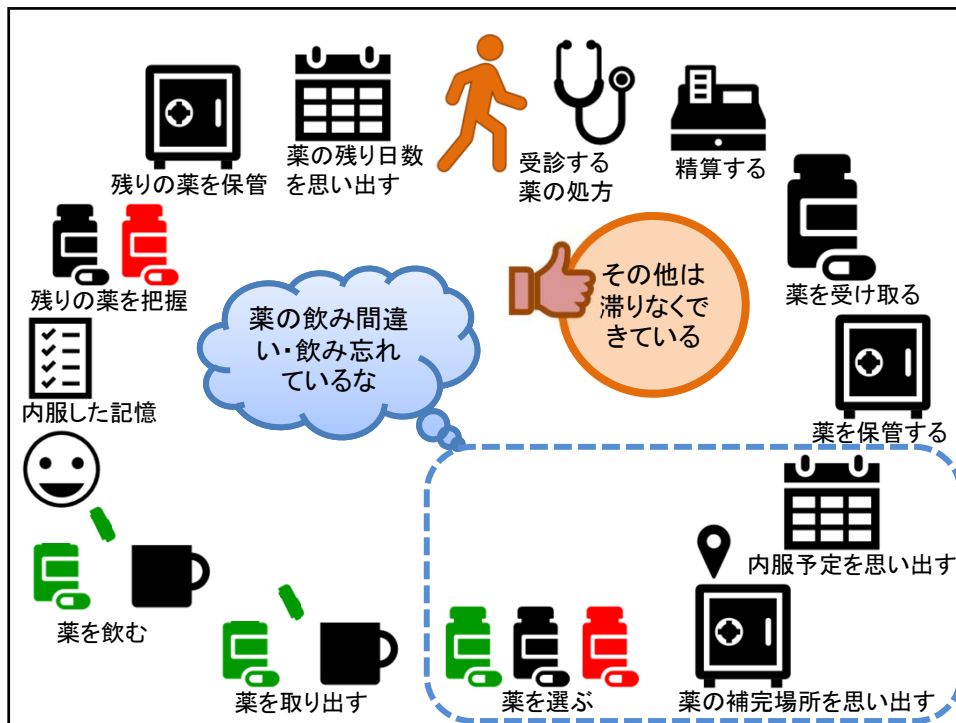
- ・活動の特徴で分類する
- ・できる/困難な工程を区別する
- ・運動機能の影響を理解する
- ・認知機能の影響を理解する
- ・関わり方を工夫する



認知症の人の生活のとらえ方～関わりの工夫
その人らしい生活が基本

- ・活動の特徴で分類する
- ・できる/困難な工程を区別する
- ・運動機能の影響を理解する
- ・認知機能の影響を理解する
- ・関わり方を工夫する





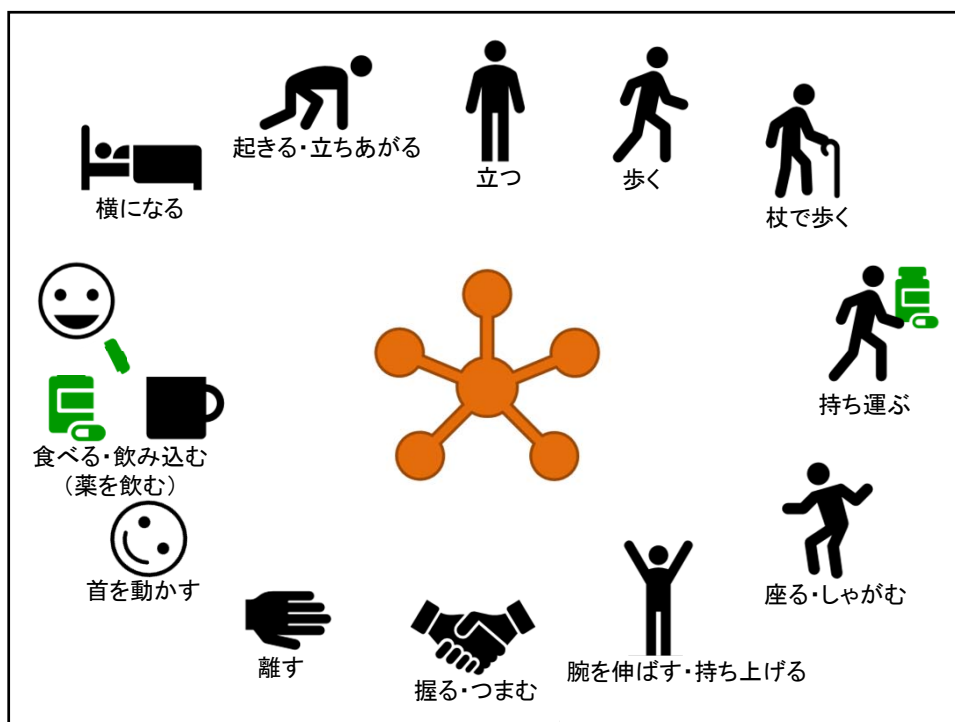
共通スケールを用いて量的に示す
例) ICF 国際生活機能分類

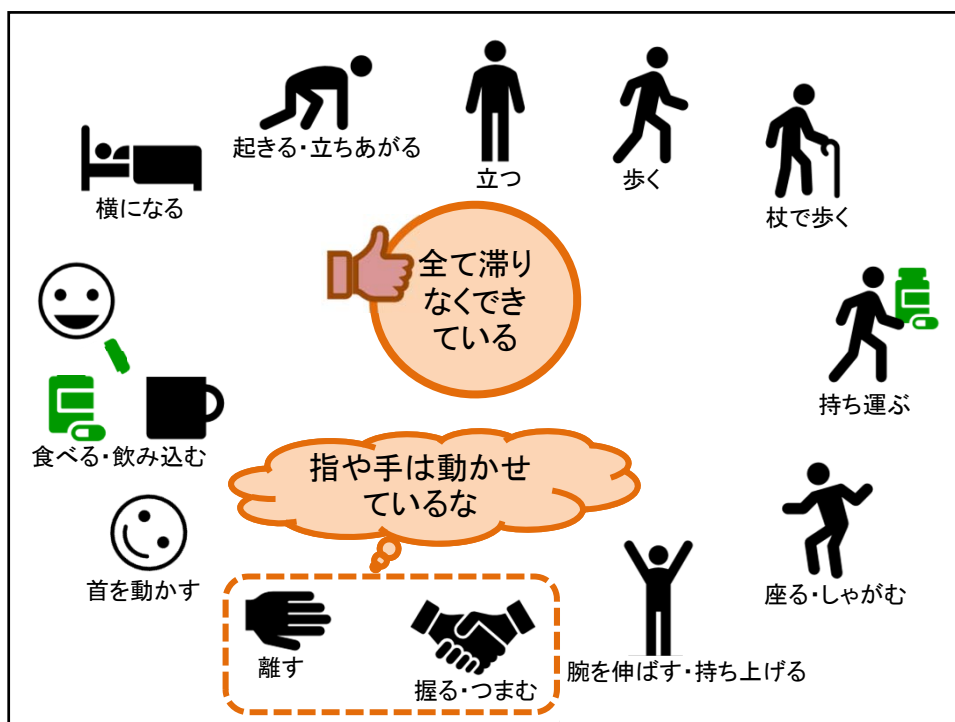
- 問題なし(なし, 存在しない, 無視できる…) 0-4%
- 軽度の問題(わずかな, 低い…) 5-24%
- 中等度の問題(中程度の, かなりの…) 25-49%
- 重度の問題(高度の, 極度の…) 50-95%
- 完全な問題(全くの…) 96-100%
- 詳細不明
- 非該当

世界保健機関／〔編〕 障害者福祉研究会／編集：
国際生活機能分類 国際障害分類改定版 2002年

認知症の人の生活のとらえ方～関わりの工夫
その人らしい生活が基本

- ・活動の特徴で分類する
- ・できる/困難な工程を区別する
- ・運動機能の影響を理解する
- ・認知機能の影響を理解する
- ・関わり方を工夫する





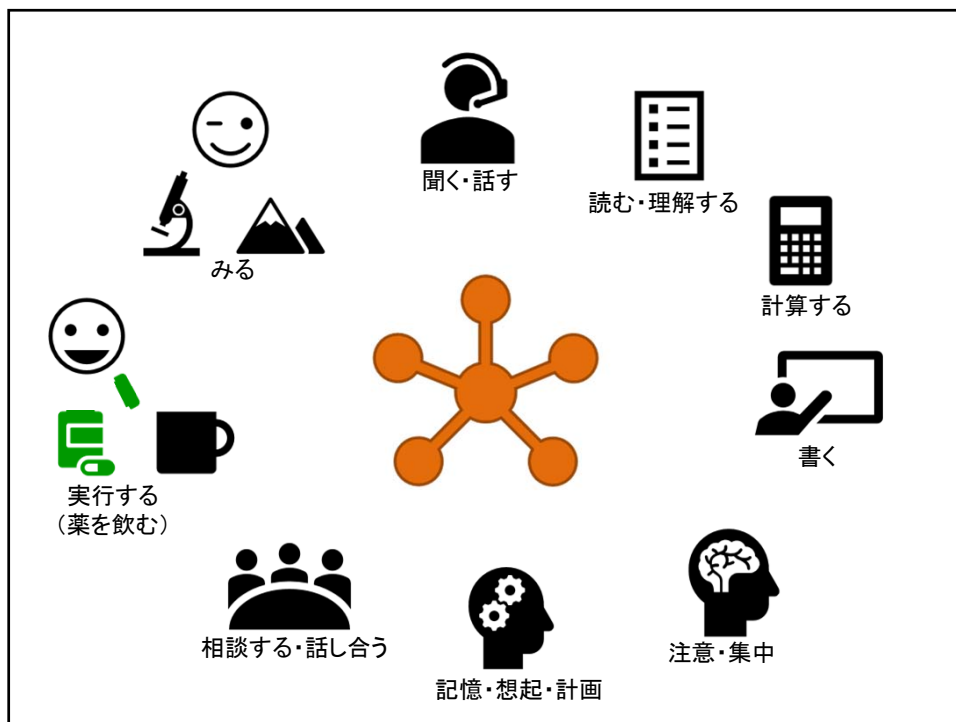
共通スケールを用いて量的に示す
例) ICF 国際生活機能分類

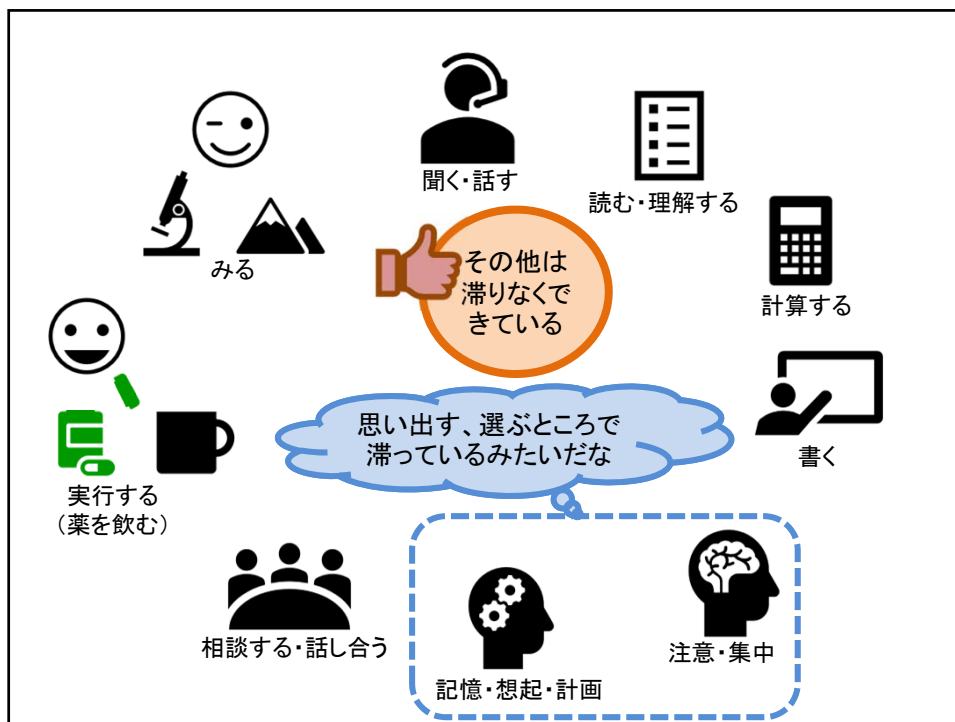
- 問題なし(なし, 存在しない, 無視できる…) 0-4%
- 軽度の問題(わずかな, 低い…) 5-24%
- 中等度の問題(中程度の, かなりの…) 25-49%
- 重度の問題(高度の, 極度の…) 50-95%
- 完全な問題(全くの…) 96-100%
- 詳細不明
- 非該当

世界保健機関／〔編〕 障害者福祉研究会／編集：
国際生活機能分類 国際障害分類改定版 2002年

認知症の人の生活のとらえ方～関わりの工夫
その人らしい生活が基本

- ・活動の特徴で分類する
- ・できる/困難な工程を区別する
- ・運動機能の影響を理解する
- ・認知機能の影響を理解する
- ・関わり方を工夫する





共通スケールを用いて量的に示す
例) ICF 国際生活機能分類

- 問題なし(なし, 存在しない, 無視できる…) 0-4%
- 軽度の問題(わずかな, 低い…) 5-24%
- 中等度の問題(中程度の, かなりの…) 25-49%
- 重度の問題(高度の, 極度の…) 50-95%
- 完全な問題(全くの…) 96-100%
- 詳細不明
- 非該当

世界保健機関／〔編〕 障害者福祉研究会／編集:
国際生活機能分類 国際障害分類改定版 2002年

FAST ステージ	臨床診断	特徴（行動面）	特徴（社会心理面）
3	境界域	職業上の複雑な仕事ができない	認知的視点取得（心の理論）の低下、比喩や皮肉の理解低下、二重課題下の歩行速度低下
4	軽度AD	パーティーのプランニング、買い物、金銭管理など日常生活での複雑な仕事ができない	自伝的記憶の低下、表情に敏感に反応、易怒的 三人称視点の低下、複雑模倣の低下（単純模倣は可能）、 繰り返し発言、回想法適応で効果、意味知識・流暢さの 低下、漢字障害

参考：認知症の疾患別・ステージ別生活行為別

生活上の困難さと脳器質的变化との関連性
例）FAST3.境界域(MCI~軽度AD)

【境界域・MCIの知覚・認知機能】

- 聴覚の低下（Lin, F.R., 2011）
- 嗅覚の低下（Barresi, M., 2012）
- 記憶や想起に努力を要する（K.A. Celone, 2006）
- 概要の把握に努力を要する（Nela Nemcova Elfmakova, 2017, B.C. Dickerson, 2004）

【軽度ADの知覚・認知機能】

- 感情処理と記憶力の低下（Lehericy, S 1994）
- 新規記憶・自伝的記憶想起・未来思考（創造）力の低下（K.A. Celone, 2006）
- 自分に関連した昔の出来事（思い出や生活の知恵・技術）があいまい（John D.W. Greene 1995）
- 取り繕い（Kurth, S 2015）
- 社会的交流における飲びや目的指向性の低下、アパシー、うつ症状（Benoit, Michel 2012）
- 易怒性・興奮性（Wright, C.I., 2007）

【理解を深めるポイント】
各段階に特徴的な知覚・認知機能の変化
生活上の困難さとの関連性

認知症の人の生活のとらえ方 ～その人らしい生活を基本として関わりを工夫すること～ デンマークの認知症ケアより	
<p>着脱衣の方法やシャワーを浴びる手順など、本人の文化を尊重しない暮らし方を介護者側から強制してしまうと、学習機能が低下している認知症高齢者は自分の存在を確認することができなくなったり、自分の置かれている環境に違和感を持ったりすることになる。このような経験を一日中繰り返し体験していくことにより、多くの方は、認識のできる環境を求めて「家に帰る」と言いながら、ドアのノブを回し続けることになるのである。</p>	
<p>デンマークの認知症ケア動向 Ⅲ デンマークの認知症ケア https://www.dcnnet.gr.jp/retrieve/kaigai/pdf/de09_care_03.pdf</p>	

認知症の人の生活のとらえ方 ～その人らしい生活を基本として関わりを工夫すること～ 認知症当事者の声

できることを奪わないでください。そして、時間はかかるかもしれませんが、待ってあげてください。一回できなくても、次できるかもと信じてあげてください。そして、できたときには当事者は自信をもつのである。

丹野 智文(おれんじドア実行委員会) : 認知症当事者の声(2017年度東海地域大会シンポジウムより)
認知症ケア学会誌2018より抜粋

認知症の人の生活のとらえ方～関わりの工夫～ その人らしい生活を基本として

- ・活動の特徴で分類する
- ・できる/困難な工程を区別する
- ・運動機能の影響を理解する
- ・認知機能の影響を理解する
- ・関わり方を工夫する

認知症の人ご本人が思い出す、
選ぶところで滞っているみたいだ

【準備を工夫するための介助:自分で服薬できるために】
選びやすくする×思い出しやすくする:週間×時間帯(朝昼夕)で分類して整理

月							
火							
水							
木							
金							
土							
日							

日課や手順の確立

一日のスケジュールを決める・手順に沿って内服する

- ・生活を工程に分け時系列に考える
- ・その人らしい方法や工程を大切に
- ・新たな方法よりも、まず今までの方法をシンプルにする
- ・同じ工程、方法を繰り返すことで定着する



外的補助

お薬カレンダー・服薬ボックス、アラームタイマー、
家族が電話で確認

- ・使用目的を明確にする
- ・家族の電話は効果的(最小の介入で目的の達成を支援)
- ・ロボットも進化中(服薬支援ロボット:飲みすぎ、飲み忘れ、飲み間違いの防止、服薬履歴データ)
- ・外的補助の設置・使用場所、タイミングを考える



環境の調整

メモや貼紙の掲示、なじみのもの、静かで集中できる

- ・本人にとってなじみのもの、大切なモノや配置を尊重する
- ・手掛かりは使用する場所(使う場所に貼紙など)
- ・なじみのものは、気分を安定させ能力を引き出す(マシンや小物入れなど)
- ・新しいものを加える前に、まず今までの環境をシンプルに
- ・整理整頓は本人の意思を確認



代替手段

主治医・薬剤師へ相談

- ・どのような工程が困難なのか観察して相談
- ・外的補助や環境調整により自分でできるかどうか検討して相談
- ・なるべく自分でできる方法になるよう相談
- ・工程を減らすことで容易になる(回数や量)



代替手段

介護・医療サービス(通所・訪問)活用

- ・環境調整や外的補助が難しい場合
- ・準備や完了確認(自分でできるための最小限の支援)
- ・自分でできる設定を伝える
- ・日々の変化や中長期的な経過を伝え合う

認知症の人の生活のとらえ方～関わりの工夫～
その人らしい生活を基本として

快刺激で笑顔になる

失敗を防ぐ支援で
成功体験を増やす

ほめることで
やる気がでる

役割を演じることで
生き甲斐が生まれる

コミュニケーションで
安心する

脳活性化リハビリテーションの5原則

出典：山口晴保 認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント より作成

ありがとうございました