

言葉以外のコミュニケーションを用いた  
認知症の介護とリハビリのご紹介

笑顔で介護を!

『にこにこリハ』で心もにっこり!



# はじめに

## ▶残った機能を大切に！

認知症になっても、脳の全ての機能が失われるわけではありません。  
進行しても残りやすく、障害されにくい機能もたくさんあります。  
認知症の方の「何ができないか」ということを考える以上に  
「何ができるのか」ということを念頭に置き  
「できることを生かす援助の方法」を見つけていくことはとても大切なことです。  
この手引きでご紹介する

**「言葉以外のコミュニケーション」**に関する能力もそのひとつです。

## ▶「心の通った」介護、キーワードは笑顔！

認知症が進行すると、次第に言葉で意思を伝えることが難しくなり  
介護や看護が困難になったり  
ご本人の QOL (人間らしい生活の質) にも影響を与えるようになります。  
しかし、そのような場合でも、「笑顔」に代表される  
**「言葉以外のコミュニケーション」**が役立ち  
「心の通った」介護の実現に大きな力を発揮します。

**この手引きでは私たちがこれまでに行った研究で得られた結果を元に  
その重要性を解説し  
介護やリハビリへの実践法についてご紹介していきます。**



# 言葉以外のコミュニケーションを用いた 認知症の介護とリハビリのご紹介

笑顔で介護を!

『にこにこリハ』で心もにっこり!

## 目次

### 言葉以外のコミュニケーションの重要性を理解しよう

- ▶ 言葉以外のコミュニケーションシグナルって? 3
- ▶ 気持ちを伝えるのが得意な非言語シグナル 4
- ▶ 笑顔はなぜ人の気持ちを幸せにするの? 5

### 認知症とコミュニケーション

- ▶ あなたの笑顔を見ています：認知症と非言語シグナル 6
- ▶ 誰の顔かわからない=顔から情報が読めないわけではありません 7
- ▶ 非言語シグナルを用いた介護 8

### 「にこにこリハ」実践編

- ▶ にこにこリハのご紹介 9
- ▶ にこにこリハ～実践編～ 日常生活への活用のヒント 11
- ▶ 実施者(作業療法士)・介護スタッフの声 17

# 言葉以外の コミュニケーションシグナルって？

言葉を使ったコミュニケーションは、人だけが持つ高度な能力ですが、人のコミュニケーションは言葉だけによって行われているわけではありません。顔の表情や視線、ジェスチャーなど、言葉以外の情報(この手引きでは「**非言語シグナル**」と呼びます)が、実はとても重要な役割を果たしています。これらのシグナルは、感情や興味の対象といった、心の内面の状態を伝えるための大切な情報であり、人が「心を通わせて」社会生活を営んでいくためには欠かすことのできないものなのです。

## 人のコミュニケーションに用いられるシグナル



## 気持ちを伝えるのが得意な 非言語シグナル

「心が通う」って、どういうことでしょうか？相手の気持ちがわかったり、共感できたり、そのような時に「心が通った」と感じることができますね。それでは、人はどうして相手の気持ちをわかり、共感することができるのでしょうか？



上の絵の、どちらが楽しそうに見えますか？  
きっと、下の2人の方がずっと楽しそうに見えます。つまり「楽しいです」という言葉よりも、「笑顔と仕草」の方が、心の内面を伝えるのが得意なのです。このように私たちの脳は、表情や仕草から相手の気持ちを自動的に読み取る能力を持っています。では脳はどのようにして相手の気持ちを読み取っているのでしょうか？

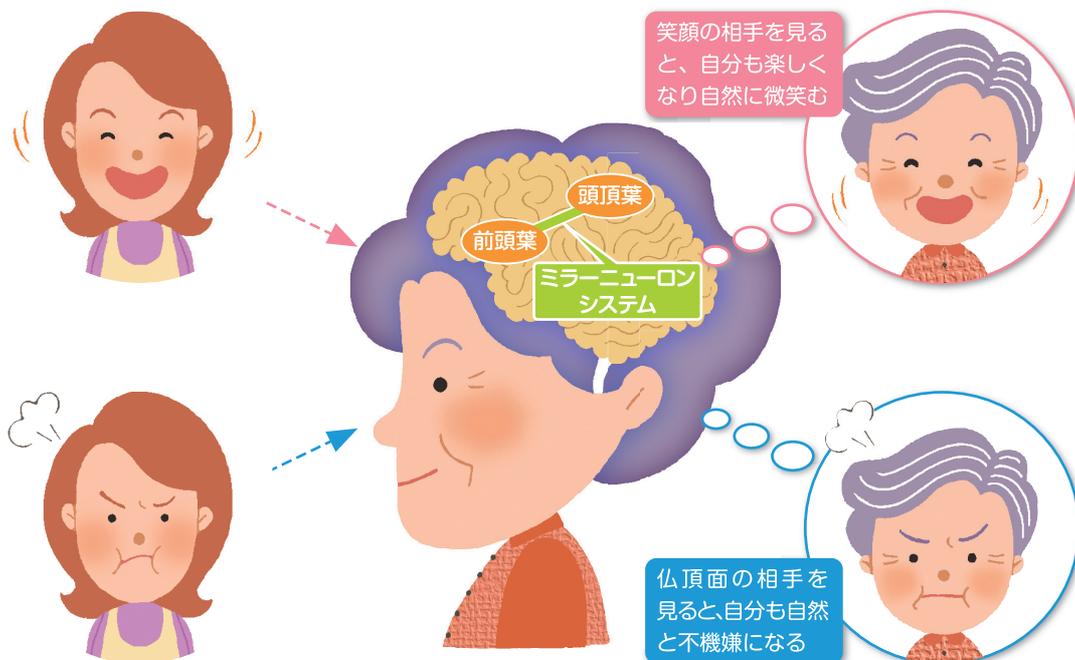
# 笑顔はなぜ 人の気持ちを幸せにするの？

私たちの脳には、相手の仕草や表情を自分の心の中に鏡(ミラー)のように写し取る「**ミラーニューロンシステム**」という神経ネットワークがあります。この働きにより、笑顔の人を見たときは、自分の脳の中にも笑顔を作る状態が生まれます。

いい笑顔を見ると、自分も自然に微笑んで幸せな気持ちになったり、逆に怒った顔を見ると、自分もつい不機嫌な気持ちになってしまうことは日常よく経験すると思いますが、これはミラーニューロンシステムの働きによるものなのです。

ここで大切なことは、**あなたの表情は相手の気持ちを幸せにしたり、不機嫌にしたりする力があるということです。**

## 相手の心を鏡のように写し取る：ミラーニューロンシステム



ミラーニューロンの働きにより、目で見えた動作と同じ動きを自分が行うように脳が活性化され、他者の体験を自分の体験に置き換えて理解し、共感することができる



# 「誰の顔かわからない」＝「顔から情報が読めない」わけではありません

認知症では、「親しい人の顔でも、それが誰かわからなくなる」といった症状がよく見られます。では、顔から何も情報が読めなくなってしまったのでしょうか？人の顔はとても多くの情報を持っています。その中でも、「誰の顔」という情報と、「表情や視線」といった情報は、脳の中では全く別に処理されます。人物を同定する機能は記憶を必要とするため、認知症になると低下しやすいのですが、表情や視線を読む力は、認知症が進行してもかなり保たれます。ですから、「顔が持っている情報が全て読めなくなった」と考えるのは大きな誤解なのです。

人の顔は多くの重要な情報を持っています

### 瞬間ごとに変化する情報

感情(喜怒哀楽)、視線(興味の対象等)



### 固定的であり変化する情報

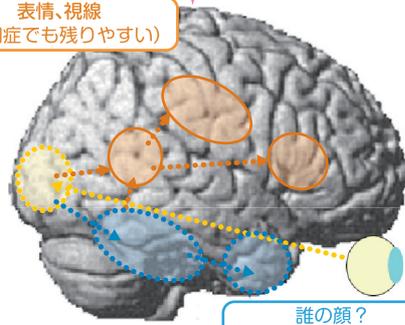
誰の顔?(個人特定情報)、職業、年齢等



顔の情報は、脳の中では別々に処理され、認知症によって受ける影響も異なります

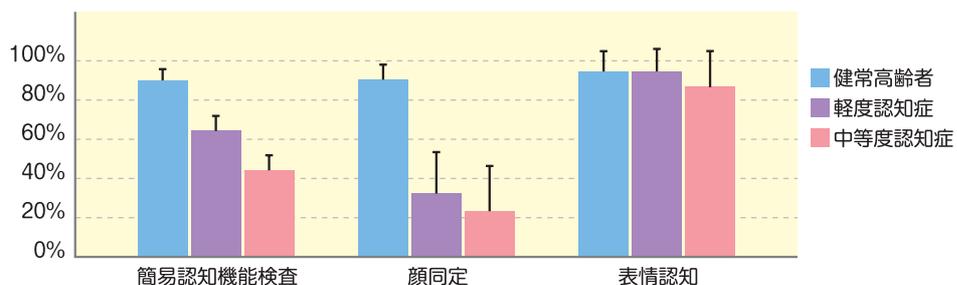
### 顔の情報が脳の中で処理される流れ

表情、視線  
(認知症でも残りやすい)



誰の顔?  
(認知症で障害されやすい)

### 認知症では？



認知症が進み、誰の顔かわからなくなっても表情を読む力はかなり保たれる

# 非言語シグナルを用いた介護

コミュニケーションは双方向性です。自分が非言語シグナルを発する立場であることと、受け取る立場でもあることの両面を常に意識しましょう。

## 顔の表情

常に笑顔を忘れず、相手の表情にも注意を払きましょう。



## 声の表情

声にも表情があります。優しい口調でゆっくりと話しましょう。



## 視線

視線を合わせて会話をしましょう。相手の視線の方向にも注意しましょう。



## スキンシップ

時には手を握ったりしながら体温のぬくもりを伝え合いましょう。



## ジェスチャー

言葉だけに頼らず、身振り、手振りも交えてお話ししましょう。相手の仕草にも注意を向けましょう。



具体的には、11ページからの実践編をご参照ください➡

# にこにこリハのご紹介

- **にこにこリハ**は、私たちが考案した「非言語性コミュニケーションシグナルリハビリ(NCR)」の愛称で、笑顔を大切にするリハビリです。
- その手段は、主に顔の表情や視線を実際に動かす、ジェスチャーを行う、スキンシップを取り入れる、といった非言語性シグナルをたくさん取り入れた内容です。

## にこにこリハの内容

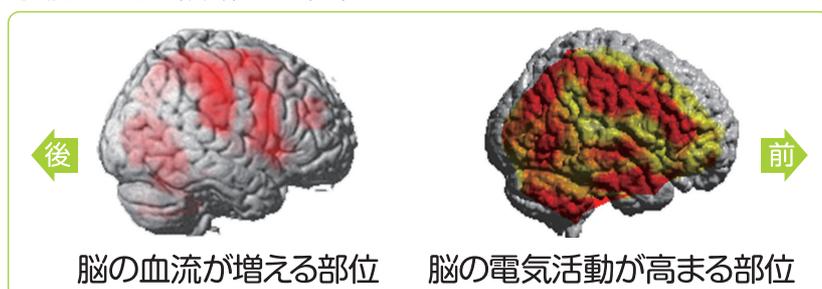
1回あたり約50分間のマンツーマンの訓練で、週2回、約6週間行います。

### プログラム内容

顔の表情	①鏡を見ながら、表情筋を動かす ②鏡を見ながら、喜怒哀楽の表情を作る ③担当者の表情を真似する ④にらめっこゲームをする
顔の確認	ご自身やご家族、有名人などが写った写真を見ながら、名前やその方に関するエピソード等を語る
視線の運動	①眼球を上下・左右に動かす ②指示された方向を、視線を動かして見る ③向かい合って座り、視線を合わせる また、担当者がどこを見ているのか当てる
ジェスチャー	歯磨き・洗顔・はさみで切る動作等の、日常生活で行う動作をジェスチャーで表す。また、担当者の動作を真似する
社会的な慣習動作	握手をしながら、挨拶を交わす 視線を合わせながら、自己紹介や今日の日付け・季節・天気・今いる場所を確認する

## にこにこリハ(NCR)の効果

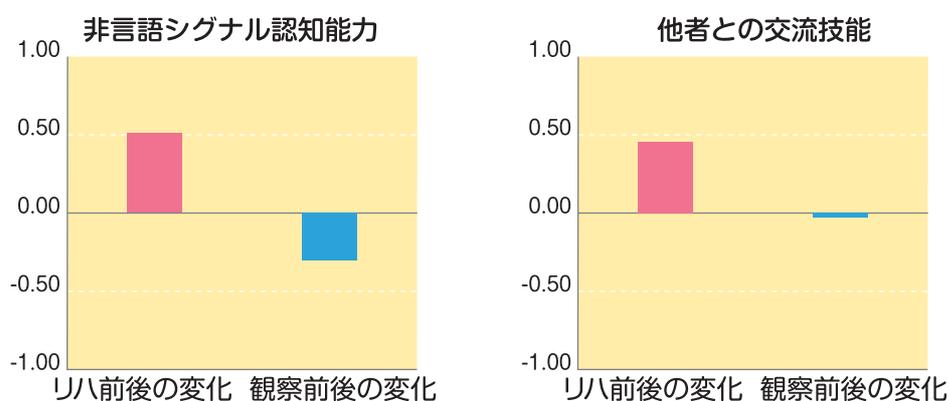
### ● 脳の広い領域を活性化します



手のジェスチャーの意味を考えたり、真似したりしている時に活性化される脳の場所（脳を右横から見た図で色が赤いほど脳が活発に働いています）

### ● 非言語シグナルの認知能力を高め、コミュニケーション能力を改善します

#### 認知症高齢者におけるにこにこリハの効果



アルツハイマー型認知症に対するにこにこリハの効果。リハを行った場合は、非言語シグナル認知能力や他者との交流技能検査の平均得点が上がっているが(赤)、リハなしで観察だけしていると、得点はむしろ低下している(青)。

(数字は標準化した得点。リハビリの効果は統計学的に有意な変化であった)。

## にこにこリハの応用

にこにこリハは、9 ページでご説明したような形でリハビリとして特別な時間を設けて行わなくとも、部分部分を日々の介護の中に生かして実践していくこともできます。内容は簡単ですので、是非次のページからの実践編を応用してみてください。

# にこにこリハ～実践編～

## 日常生活への活用のヒント

日々の忙しさから、  
ついつい忘れがちな言葉以外のコミュニケーション…  
今からでも、どなたでも気軽に日常の介護の中に取り入れ、  
リハビリと同じ効果を期待することができます！



# あいさつ

視線を合わせ、  
握手をしながら  
にっこり笑顔で  
挨拶をしましょう！

キーワード

“笑顔” “視線” “スキンシップ”

- 認知症の人でも握手やさよなら等の習慣的な動作能力は、比較的保たれています。また、スキンシップは直接肌で触れ合うことにより、ぬくもりを感じる心の交流につながります。視線を合わせ、顔を認識してもらうことで、親しみやすい関係作りにも役立ちます。また、人の顔や名前を覚えることが苦手なので、時々自分の名前を尋ねたり、自己紹介したりして、覚えてもらう努力をしましょう。



## コラム

### 視線を意識しましょう

「目は口ほどにものを言う」という言葉があるように、コミュニケーションの際には視線はとても大切です。せつかくの笑顔も、相手の視線の先になければ意味がありません。

お話しをする時は、視線をしっかりと合わせて会話しましょう。上から目線にならないように、なるべく相手の目線の高さに自分の顔が来るようにしましょう。



# 身仕度

いつもの身支度の合間に

鏡を利用しましょう！

笑顔での語りかけで表情や

気持ちも豊かになります。

キーワード “鏡の使用” “表情作り”

- 鏡を見ることは表情作りに役立つだけでなく、自分自身に対する興味も促すことができます。
- また、身だしなみ改善の一手段にもなります。



## コラム

### 認知症と「自分の顔」

認知症になると、「親しい人の顔でも誰かわからない」といった症状がよく見られることは、7ページでご説明しました。それでは、自分自身の顔はどうなのでしょう？

私たちの調査では、そのような症状が強く見られる時でも、多くの場合、ご自身の顔はしっかりと認識できていました。

ただし、自分自身の身だしなみに対する興味は低下しているようです。

鏡を使うことによって自分自身に対する興味を促し、コミュニケーションの基盤である「自分と他人（あるいは社会）」との関係意識を刺激することが期待されます。



# おしゃべり

古い写真で色々な表情や

気持ちを引き出そう！

聞き手は視線を合わせ

ジェスチャーや表情豊かな

受け答えが大切です。

キーワード

“写真”

“表情・気持ちの共有・共感”

- 自分や家族が写った古い写真は、過去の記憶から、その時に感じた気持ちも一緒に思い起こすことができ、自然な表情を生み出しやすいものです。
- この気持ちや表情を支持し、共有・共感し合うことで、心が通じ合ったコミュニケーションが生まれます。



コラム

声の「表情」にも気をつけて！

顔の表情と同じように、声にも表情があります。声の表情は、例えば大きな声で怒る時など、顔の表情以上に相手の心に強い影響を与える力があります。会話をする時には、声の表情にも十分注意しましょう。

声にも優しい感情を込めて、ゆっくりとお話ししましょう。



# 顔体操

## 内容

- ① 鏡や実施者の顔を見ながら、「あ」「い」「う」「え」「お」と大きな声を出しながら口元をしっかりと動かしてもらう



- ② 目をぎゅっと閉じる・見開く、眉毛を挙げる・ひそめる

- ③ 眼球を上下・左右に動かしてもらう

- ④ 実施者の視線がどこを向いているのか、言葉や指差し等で当ててもらおう。(この時、実施者は首を動かさず、様々な方向に視線を向ける)



- ⑤ 実施者と向かい合い視線を合わせてもらう

(この時、実施者は首を動かさず、様々な方向に視線を向ける)

- ⑥ 実施者は様々な表情(笑顔や怒った顔、悲しい顔など)を作り、どんな表情をしているのか当ててもらおう

- ⑦ 実施者の様々な表情(笑顔や怒った顔、悲しい顔など)を真似してもらう

- ⑧ 実施者の言葉に従い、様々な表情(笑顔や怒った顔、悲しい顔など)を作ってもらおう



### キーワード “表情作り” “視線”

- 楽しい雰囲気の中で、顔の筋肉
- や視線を動かすこと、表情を作
- ることで、表情豊かになり、自
- 然と笑顔も増えていきます。

# レクリエーション

## にらめっこゲームの内容

- ① にらめっこで様々な楽しい表情を引き出しましょう



## ジェスチャーゲームの内容

- ① 実施者の口頭指示に従い、日常生活に関する動作(洗顔、歯磨き、じゃんけんなど)をジェスチャーで表現してもらう
- ② 実施者が行うジェスチャー(げんこつ、はさみで紙を切るなど)が何を表しているのか答えてもらう
- ③ 実施者が行うジェスチャーを見ながら、一緒に行い、真似する



キーワード

“表情作り”  
“ジェスチャー”

● 場所や道具を選ばず、気軽に行うことができるうえ、脳を活性化し、笑顔を生み出します。

# にこにこリハの実践から

## 実施者・介護スタッフの声

下記以外にも、  
改善効果を実感できる声が多数ありました。

にこにこリハは対象者が興味のあるものから始められるため導入しやすい

にこにこリハを継続して行っていくうちに徐々に拒否や意欲低下が減った

なじみの関係を築け、にこにこリハの時間以外でも話しかけてくれるようになった

少しずつ自分の顔を覚えてもらえるようになった

次第に表情がよくなった



身体的訴えが減って、集中力が増した

笑顔や言葉が多く見られるようになった

上手くしゃべれない人でもジェスチャーで理解できることが多いことがわかった

視線を合わせ顔の表情を見ながら会話をすると、笑顔になったり、反応が良くなった

家族や自分が写った古い写真には、ほとんどの人が興味を示し、笑顔が増え、会話もはずんだ

# おわりに

## ▶「笑顔で介護を！」

あたりまえのことのように思えるかも知れませんが  
ついつい笑顔を忘れてしまったり  
つっけんどんな態度になってしまうことはないでしょうか？  
この手引きで解説しました、認知症の方と接する時  
笑顔はとても重要な意味を持っています。  
あなたの笑顔は認知症の方にも通じますし  
またそのような接し方は、認知機能の一部や  
コミュニケーション能力を向上させる助けにもなります。



さあ、非言語シグナルを生かした  
コミュニケーション始めましょう！



言葉以外のコミュニケーションを用いた  
認知症の介護とリハビリのご紹介

笑顔で介護を!

『にこにこリハ』で心もにっこり!

—編集—

社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター

〒474-0037 愛知県大府市半月町三丁目 294 番地

TEL : 0562-44-5551 FAX : 0562-44-5831

E-Mail : jimubu.o-dcrc@dcnet.gr.jp

ホームページ : <http://www.dcnet.gr.jp/>

独立行政法人国立長寿医療研究センター

認知症先進医療開発センター

〒474-8511 愛知県大府市森岡町源吾 35

TEL : 0562-46-2311(内)5211 FAX : 0562-44-5831

ホームページ : <http://www.ncgg.go.jp/>

—印刷—

株式会社 一誠社

〒466-0025 名古屋市昭和区下構町二丁目22番地

平成 22 年度老人保健健康増進等事業による研究報告書

平成 22 年度 認知症介護研究報告書

〈介護保険施設における認知症高齢者の進行予防及び QOL 改善を目指したリハビリテーションの開発、効果検証及び普及に関する研究事業〉

発行：平成 23 年 3 月

編集：社会福祉法人 仁至会

認知症介護研究・研修大府センター

〒474-0037 愛知県大府市半月町三丁目 294 番地

TEL (0562) 44-5551 FAX (0562) 44-5831

発行所：若葉印刷株式会社

〒462-0852 愛知県名古屋市北区猿投町 26 番地

TEL (052) 991-5537 FAX (052) 914-7933