

**施設における認知症高齢者のQOLを高める  
新しいリハビリテーションの普及に関する研究事業**





# 施設における認知症高齢者のQOLを高める 新しいリハビリテーションの 普及に関する研究事業 ー「にこにこリハ」「いきいきリハビリ」の普及ー

主任研究者	小長谷 陽子	(認知症介護研究・研修大府センター研究部)
分担研究者	齊藤 千晶	(認知症介護研究・研修大府センター研究部)
	岩元 裕子	(認知症介護研究・研修大府センター研究部)
	山下 英美	(認知症介護研究・研修大府センター研究部、 愛知医療学院短期大学)
研究協力者	中村 昭範	(独立行政法人国立長寿医療研究センター 脳機能画像診断開発部)
	上野 菜穂	(介護老人保健施設ルミナス大府)

## A. 背景と目的

認知症は症状の進行により、日常生活において様々なことに「できない・苦手なこと」が生じることが多い。認知症のケアやリハビリテーションでは、本人の「何ができないか」を把握するだけでなく、「何ができるのか」「何ができそうか」という視点を持ち、その能力を引き出し、生かしていくことはご本人の生活の質（QOL）向上への大切な関わり方となる。

我々は、その一手段として「にこにこリハ」および「いきいきリハビリ」を開発した。「にこにこリハ」は認知症が進行しても、比較的残存している非言語性コミュニケーションを積極的に生かしたリハビリテーションで、名前の通り「笑顔」を大切に、楽しみながら、脳機能の賦活を促進し、認知症高齢者のコミュニケーション能力の向上、特に感情や好意等の心の内面を含めた意思疎通の向上を図るものである<sup>1,2)</sup>。

また、「いきいきリハビリ」はパーソン・センタード・ケア（その人らしさを大切にする個別ケア）<sup>3)</sup>の理念に基づいた集団プログラム Cognitive Stimulation Therapy (CST)<sup>4,5)</sup>を参考に開発した個別プログラムである<sup>6~9)</sup>。様々な非薬物療法の要素を生かしながら、ご本人の保たれている能力を引き出し、認知機能やコミュニケーション能力を活性化することを目的とするものである。

今回、両リハビリプログラムについて医療・介護現場での普及を目的に、認知症高齢者のケアやリハビリテーションに携わっている医療・介護スタッフを対象に研修会を開催した。そして、研修会終了後に勤務先での各リハビリプログラムの実践と評価への参加を募った。勤務先における実践参加への反応と、研修会後に実施したアンケート結果等から、研修会全体の評価および両リハビリの普及に関する今後の取り組みについて報告する。

## B. 方 法

### 1) 研修会の計画・準備

#### ①参加対象者の検討

今回、「にこにこりハ」「いきいきりハビリ」を普及することが目的であるため、主に認知症の介護・看護業務あるいはリハビリテーション業務に従事する方を参加対象者として選定した。

認知症短期集中リハビリテーションが行われている介護老人保健施設を中心に、愛知県と近隣の岐阜と三重県の 309 施設に案内状を送付した。研修会終了後に各リハビリプログラムを勤務先で対象者に実践・評価し、研究に協力頂ける方を優先した。定員は研修会の方法・施設の収容人数等を考慮し、50 名とした。

#### ②内容（場所・日時・構成）

参加者の利便性を考慮し、名古屋駅近くに立地するウインクあいちを開催場所に決定した。研修会の開催時間はおおよそ半日を目安とし、「にこにこりハ」「いきいきりハビリ」についてそれぞれの所要時間が 1 時間 30 分となるよう計画を進めた。研修会の構成は、講義形式の各リハビリプログラム紹介に加え、実際にパンフレットや物品に触れ、各リハビリプログラムを模擬体験するペアワークの実践研修も行うこととした。

#### ③案内方法・申し込み方法

「にこにこりハ」「いきいきりハビリ」研修会ご案内としてチラシを作成した（資料 1）。チラシには各リハビリプログラムの概要、研修会開催日時等を記載し、参加対象者の勤務先の施設長宛に案内状とチラシを郵送した。チラシの裏面の申し込み用紙に参加者氏名（職種）、連絡先（所属、TEL、FAX）および勤務先にて実践したいリハビリを記載の上、当センターへ FAX を送っていただいた。

\*案内状・チラシの発送日：平成 24 年 8 月上旬

申し込み締切日：平成 24 年 9 月 21 日（金曜日）

#### ④申込み人数と参加対象者の決定

56 施設より 103 名の申し込みがあった。できる限り多くの施設の方に参加して頂くため、各施設の参加者は 2 名までとし、介護・看護業務に従事する者とリハビリテーション業務に従事する者から各 1 名を選択し、各職種から 1 名ずつ参加できるよう配慮した。同職種のみから応募の場合は、各施設より 1 名の参加とした。お断りさせていただく場合のみ、FAX 及び電話にて連絡をした。当初は 50 名を予定していたが、予想以上の申し込みがあったため、参加者を 52 名に決定した。

#### ⑤使用物品の準備

下記内容について、各 52 セット準備した。

#### 「にこにこりハ」

- ・講義資料
- ・鏡
- ・にこにこりハ実践の手引き（資料 2）
- ・にこにこりハ評価セット（資料 3）

内容：研究説明書、同意書、にこにこりハ記録表、にこにこりハ実践記録  
ミニメンタルスケール（Mini-Mental State Examination）<sup>10)</sup>  
にこにこりハ対象者評価アンケート用紙  
実践後アンケート用紙

#### 「いきいきりハビリ」

- ・講義資料
- ・いきいきりハビリ物品セット（写真 1）
- ・いきいきりハビリ実践の手引き（資料 4）
- ・いきいきりハビリ評価セット（資料 5）

内容：研究説明書、同意書  
ミニメンタルスケール（Mini-Mental State Examination）  
QOL-D<sup>11)</sup>  
実践後アンケート

#### ⑥研修後アンケートの作成

研修会の日時、場所、構成について、また各りハビリプログラムの内容や実践方法への内容理解や興味について、選択式および記述式のアンケートを作成した（資料 6）。研修会終了後 5 ～ 10 分程度の記入時間を設けた。

#### ⑦会場の下見

平成 24 年 8 月 8 日（水曜日）に当日使用予定の会議室を下見し、会場設営や設備、受付方法等について検討した。今回は実践形式の研修会のため、3 名掛け用のテーブルを 2 名で使用することで、パンフレットや物品の使用、模擬体験が行いやすいようスペースを確保した。

#### ⑧研修会のリハーサルの実施

当センターの職員数名にリハーサルへの参加を依頼した。研修会当日に使用する資料で講義内容を聴講してもらい、その内容や実践方法について率直な意見や改善点を求めた。得られた結果を参考にし、当日に向けて研修会がより良いものになるよう努めた。

#### 2) 研修会日時・場所・内容

日 時 平成 24 年 10 月 3 日 (水曜日) 13:00 ~ 16:30 (受付 12:30 ~)

場 所 ウィンクあいち 会議室 903 号室

内 容 (10:00 ~ 12:00 会場設営)

12:30 受付開始・資料配布

13:00 研修会開催の挨拶 (認知症介護研究・研修大府センター研究部長:小長谷陽子)

13:05 「認知症と非言語性コミュニケーションについて」講演

(独立行政法人国立長寿医療研究センター脳機能画像診断開発部:中村昭範先生)

13:30 「にこにこりハ」の説明と実践および質疑応答

14:20 総括 (現場での実践方法・留意点など説明、質疑応答)

(認知症介護研究・研修大府センター研究員:齊藤千晶)

14:35 休憩

14:50 「いきいきりハビリ」の説明 プログラム概要および物品確認等

15:15 「いきいきりハビリ」の実践と質疑応答

15:55 総括 (現場での実践方法・留意点など説明、質疑応答)

(認知症介護研究・研修大府センター研究員:岩元裕子)

16:15 研修会後アンケート実施

16:30 アンケート記入終了者より実践物品のお渡し

後片付け後、解散

## C. 結果

### 1) 研修会当日

参加者は事前申し込みでは52名であったが、研修会当日は1名欠席し、当日参加が2名おり53名であった。研修会全体としては、予定したスケジュール通りほぼ行うことができた（B. 方法2）参照）。また、研修会終了後に各リハビリプログラムについて、勤務先で対象者に実際に実践してもらえるか聞いたところ、「にこにこリハ」のみ4名（8%）、「いきいきリハビリ」のみ21名（40%）、「にこにこリハ」「いきいきリハビリ」両方は24名（45%）で、約9割の参加者が実践可能であった（図1）。実践可能な参加者には各リハビリプログラムに必要な物品および評価セットを渡し、実践期間としては平成25年3月末を目途に行ってもらうことにした。

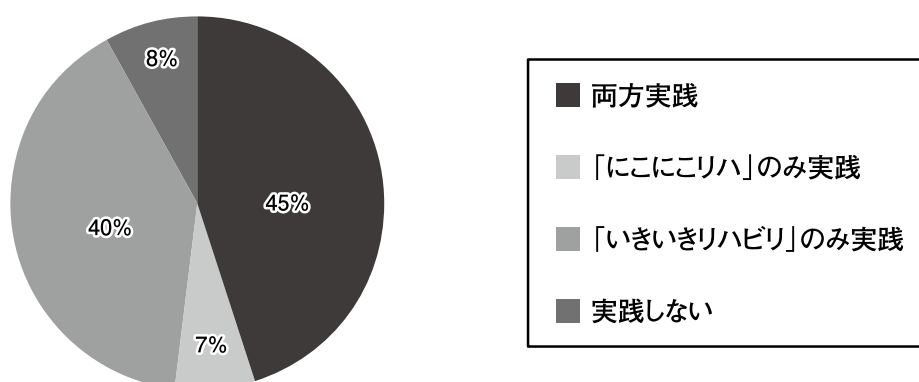


図1 勤務先での実践希望

### 2) 研修後アンケート

今後、当研修会をより良いものとするために、研修会終了後に参加者全員にアンケートに答えてもらった。

#### ①アンケート回答者の背景

「にこにこリハ」「いきいきリハビリ」研修会参加者53名（平均年齢33.5歳±12.5歳、未回答3名）。性別は男性24名、女性28名（未回答1名）である。職種は介護職（介護福祉士・介護士など）が28名（53%）、リハビリ職（作業療法士・理学療法士）24名（45%）、勤務先は48名（90%）が介護老人保健施設であった。また、経験年数は3年以下と10年以上が各々14名（26%）、4～6年が10名（19%）、7～9年が13名（25%）であった。詳細は図2～4に示す。

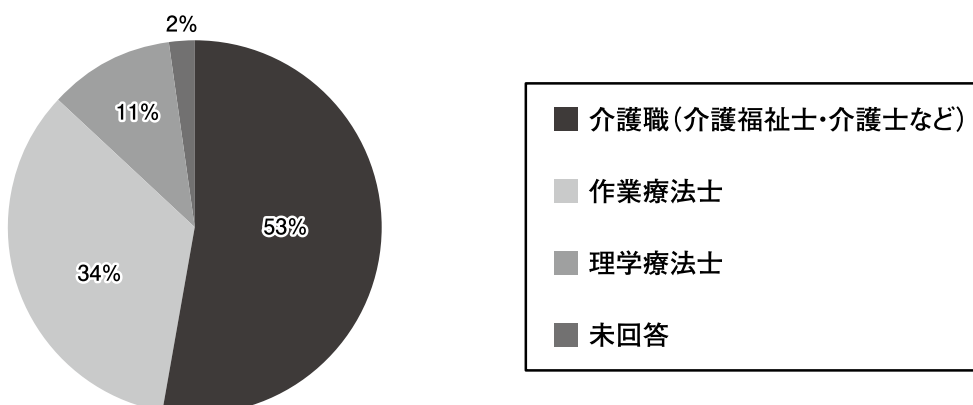


図2 職種

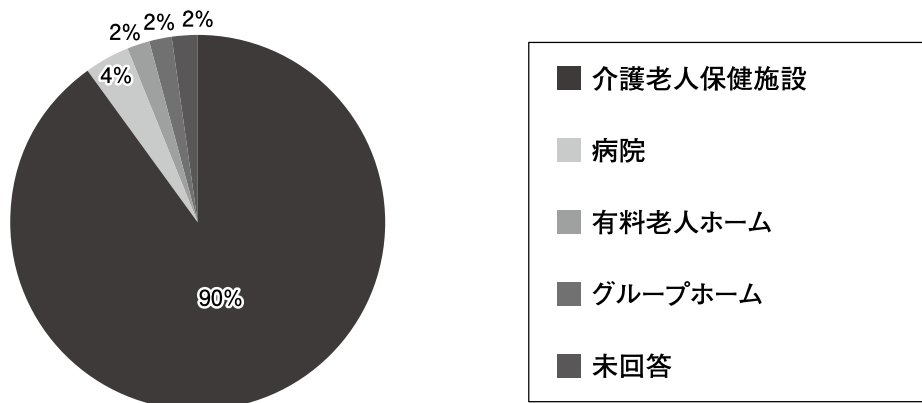


図3 勤務先

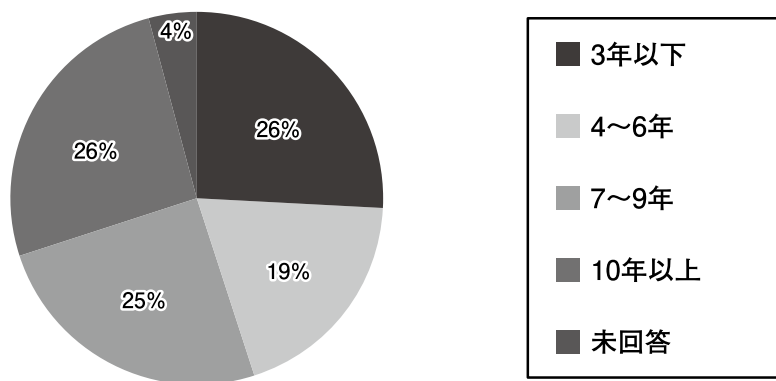


図4 経験年数



## ②研修会全体について

研修会の日時、場所、時間帯についての問いには8割以上から「とてもよかった」「よかった」との回答を得た（図5）。また、研修会全体の構成や内容についての問いについては、約9割から「とてもよかった」「よかった」と回答を得た（図6）。

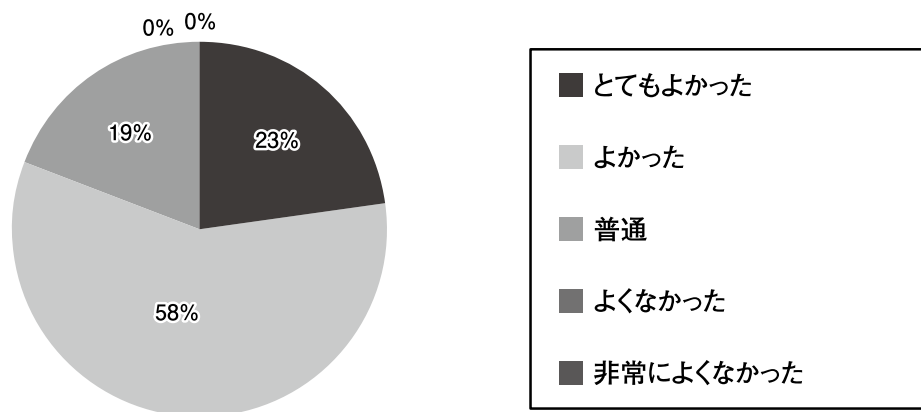


図5 研修会の場所、日程、時間帯はいかがでしたか？

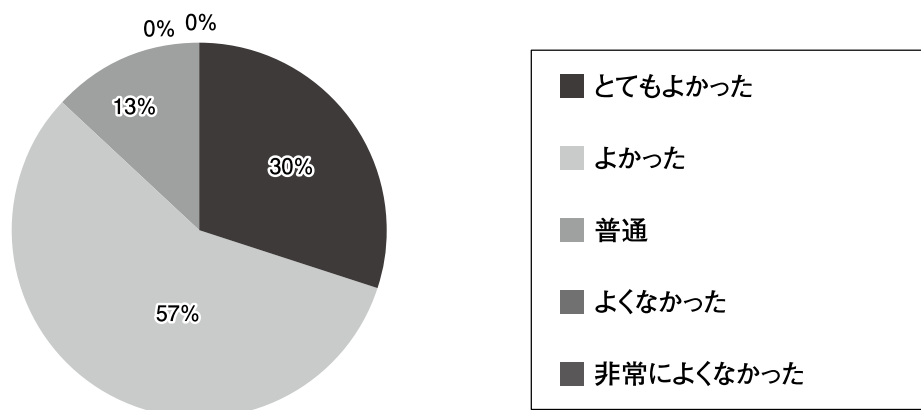


図6 研修会の構成や内容はいかがでしたか？

### ③ 「にこにこリハ」 研修会について

「にこにこリハ」の内容や実践方法について参加者の約9割が「よくわかった」「わかった」と回答した(図7・8)。また、当研修会に参加して、さらに「にこにこリハ」について、「とても興味を持った」「興味を持った」と約9割の回答を得た(図9)。実施しやすさについては、参加者の約8割が「とても実施しやすい」「実施しやすい」と回答したが、8%が「やや実施しにくい」とし、その理由として実施時間確保の問題を挙げた人が2人いた。また、約8割が実際に日々のケアやリハビリテーションの中で「とても実施してみたい」「実施してみたい」と回答した(図10、11)

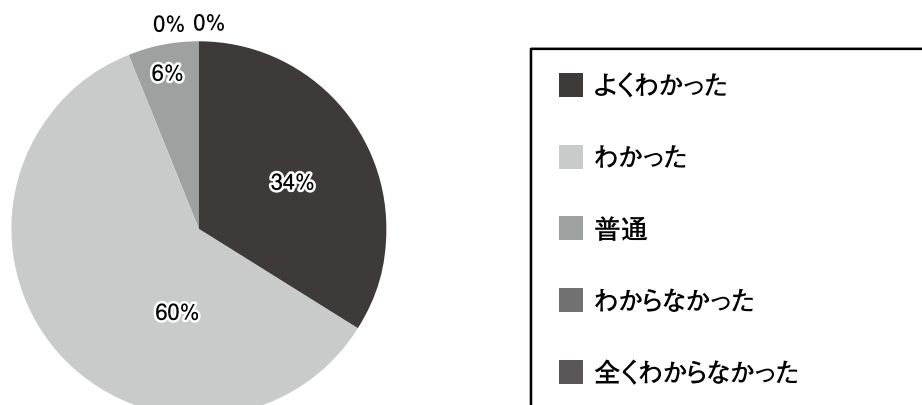


図7 「にこにこリハ」の内容についてわかりましたか?

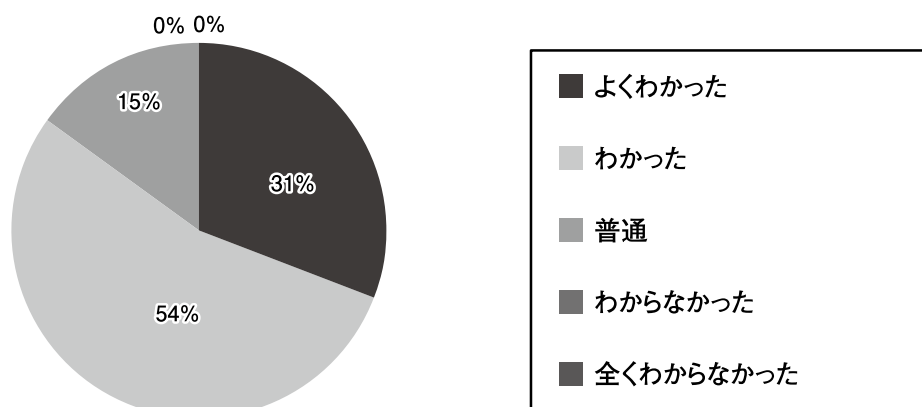


図8 「にこにこリハ」の実践方法についてわかりましたか?

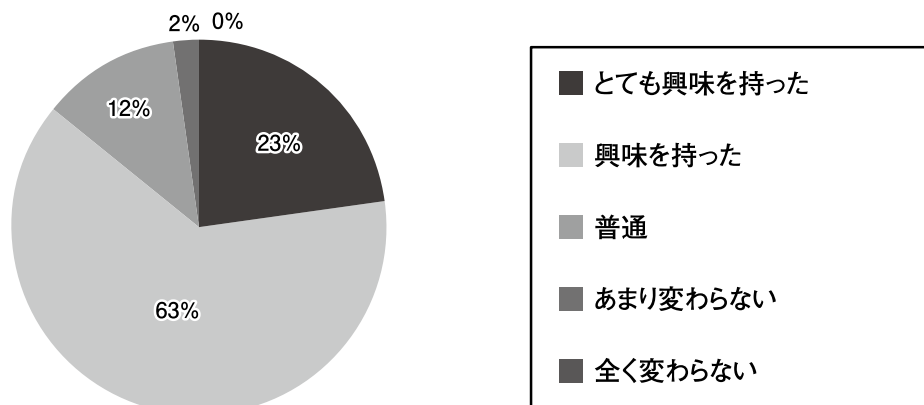


図 9 研修会に参加して「にこにこリハ」にさらに興味を持たれましたか？

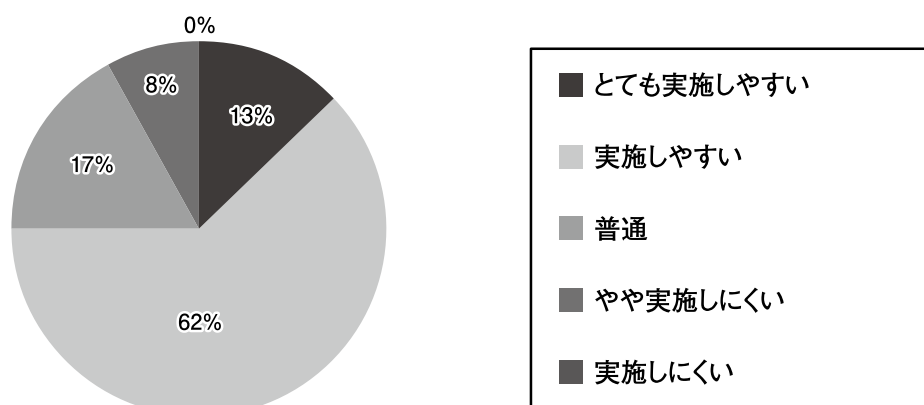


図 10 「にこにこリハ」は日々のケアやリハビリテーションで実施しやすいと思いますか？

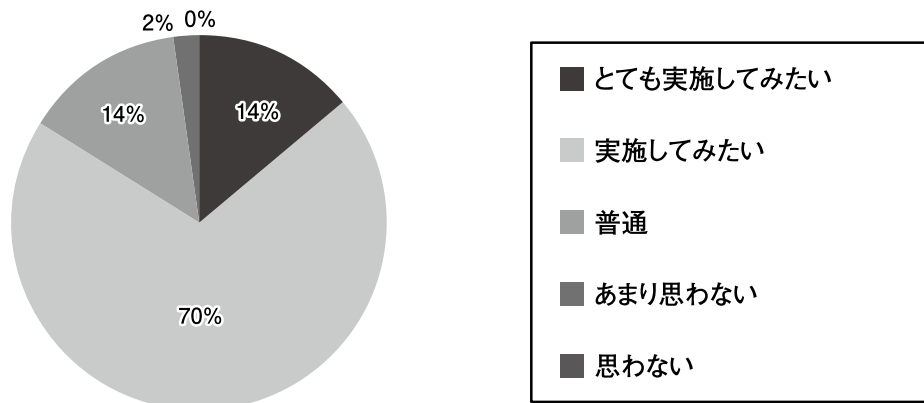


図 11 「にこにこリハ」を日々のケアやリハビリテーションで実施してみたいと思いますか？

また、個別の感想や意見は 14 件あり、以下（抜粋）の内容であった。

#### 肯定的意見

- ・分かりやすい資料で実践や他のスタッフへ伝達しやすい内容だった。
- ・日々のリハやケアの視点にとり入れていくには職種の垣根なく、非常によかったです。ありがとうございました。
- ・とてもわかりやすく、誰が見ても理解できる様になっていると感じました。
- ・大変興味深く聞かせていただきました。認知症のリハビリについて効果的なものがみつからず戸惑っておりましたが、エビデンスに基づきプログラムもしっかりしているため当施設でも行っていきたいと考えています。また研修会等がありましたらご案内いただけると嬉しいです。
- ・集団訓練の準備として皆でできそう。
- ・普段の体操にも入れていけそうなので行ってきたいです。

#### 否定的意見

- ・メモ書きできる欄がほしい。DVD の目を同じ動きにするところが変な感じがする。
- ・とても興味がわいたが、結構時間がかかるので、行うのが大変と感じた。がんばってみたいなどは思っている。

#### ④ 「いきいきリハビリ」 研修会について

「いきいきリハビリ」の内容や実践方法について、約9割の参加者が「よくわかった」「わかった」と回答した(図12・13)。また、研修会后さらに「いきいきリハビリ」について「とても興味をもった」、「興味をもった」と回答した者も約9割であった(図14)。「いきいきリハビリ」の実施しやすさについて、約7割の方が「とても実施しやすい」「実施しやすい」と回答した一方、4%の参加者は「やや実施しにくい」と回答した。その理由として、実施時間の確保や入所期間の問題が挙げられていた。実際に日々のケアやリハビリテーションの中で「とても実施してみたい」「実施してみたい」と、約8割が回答した。

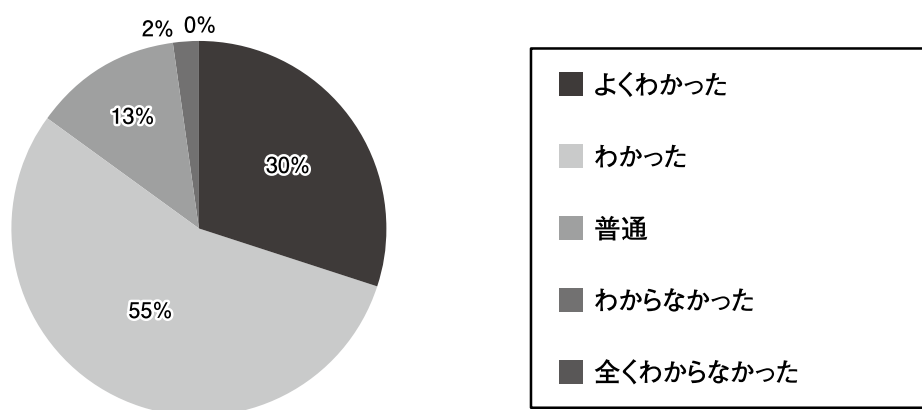


図12 「いきいきリハビリ」の内容についてわかりましたか?

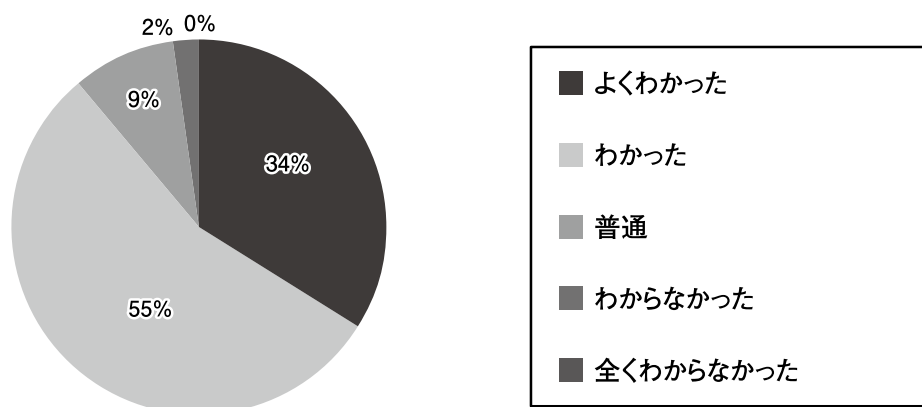


図13 「いきいきリハビリ」の実践方法についてわかりましたか?

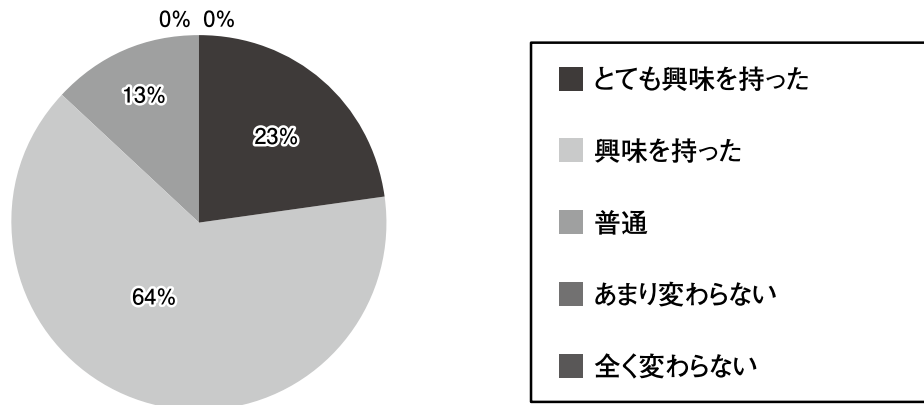


図 14 研修会に参加して、「いきいきリハビリ」にさらに興味を持たれましたか？

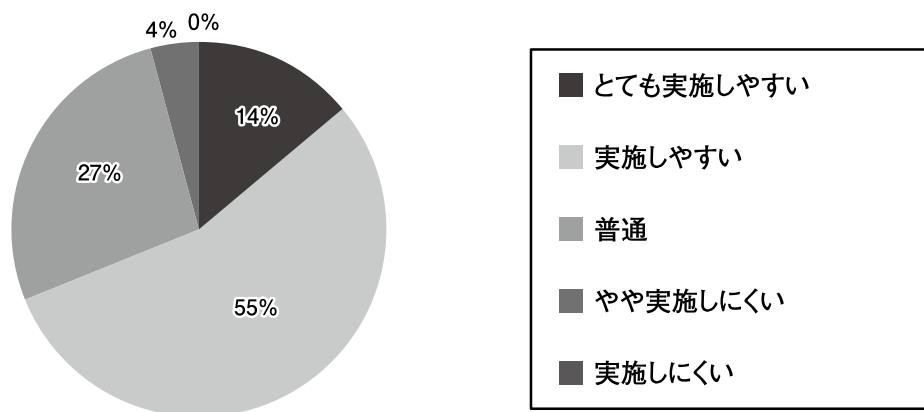


図 15 「いきいきリハビリ」は日々のケアやリハビリテーションで実施しやすいと思いますか？

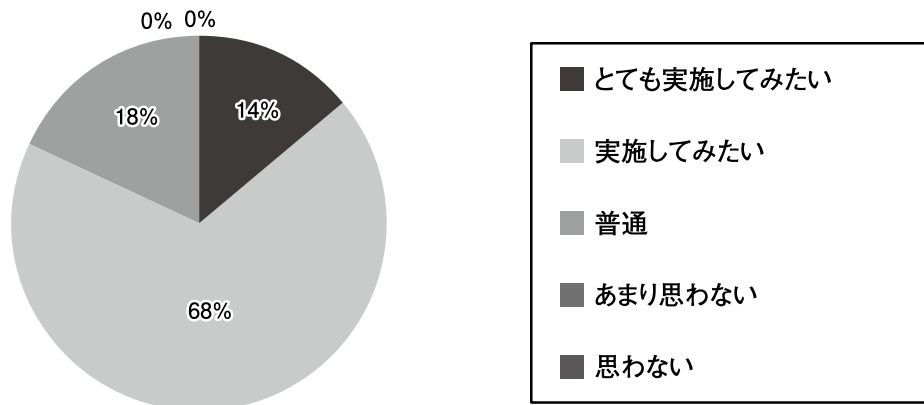


図 16 「いきいきリハビリ」を日々のケアやリハビリテーションで実施してみたいと思いますか？

さらに、個別の感想や意見は 15 件いただき、以下（抜粋）の内容であった。

#### 肯定的意見

- ・使用物品がかなりしっかりした物であるので使いやすい。
- ・利用者様と楽しみながら活用できるセットだと思う。
- ・活用できる物品が現場になかったのもとても楽しみです。
- ・回想法も取り入れつつ行うことができ有効だな、と感じた。
- ・なかなか高齢な利用者さんと話がかみあわなくて、会話が続かないのを実感していたところでした。とても役立ちそうです。不穏でじっとしてられない状況でも興味を引くと思います。集中できる様な気がします。PT であまり認知症への関わりがうまくできないなあと思っていましたが、これは楽しめそうです。

#### 否定的意見

- ・介護スタッフとしては、マンツーマンの時間が確保できるかが難しいと思います。
- ・12 週間の期間だが、入所期間が短くなっており、継続したプログラムの施行が難しくなっている。
- ・初めての説明だけでいきなり実践は難しかった。前でスタッフが行うと良かった。
- ・顔写真はかなり古い人がいて職員の方がとまどってしまいそうであった。
- ・昭和スターかるたは、30 代の私には難しく、話はずむか心配になりました。

## D. 考 察

### 1) 研修会全体について

研修会の開催日時や場所、構成については、研修後アンケートの結果から約 8 割の参加者が「とてもよかった」「よかった」と回答し、ウインクあいちでの開催や半日の開催時間は妥当であったと考えられる。また、研修会の構成や内容については「とてもよかった」「よかった」と約 9 割の回答を得たことから、今回の研修会が参加者にとって有益なものになったと考えられる。

### 2) 各リハビリプログラムについて

#### ① 「にこにこリハ」

「にこにこリハ」研修会では、これまでの研究で作成した「にこにこリハ」の概要等が記載されているパンフレット<sup>12)</sup>と、実践方法を解説した DVD<sup>13)</sup>を使用し説明することで、参加者が「にこにこリハ」を理解しやすい内容になるよう努めた。また、実際にペアを組んで「にこにこリハ」の一連の流れを実践してもらうことで、実践方法の習得だけでなく、勤務先で実際に対象者に実践できるか否かのイメージにも繋がると考えた。

研修後アンケートの結果から「にこにこリハ」の内容や実践方法について約 9 割の参加者が「よくわかった」「わかった」と回答したことから、この方法は妥当であったと考える。また、個別の感想から「分かりやすい資料で実践や他スタッフへ伝達しやすい内容だった」「パンフレットはイラストやカラーで大変読みやすかった」「施設で DVD を見て実践したいと思います」等のご意見を頂いた。パンフレットや DVD を使用したことは参加者の理解を促し、さらに DVD は研修会終了後に実践方法の再確認を行えるなど参加者に有用であったと思われる。

また、「にこにこリハ」の特性の一つとして特別な技術や知識、時間を必要とせず、気軽に日々のケアやリハビリテーションに取り入れることができると考えている。これは研修後アンケートから約 8 割の参加者が「実施しやすい・実施してみたい」と回答したことから「にこにこリハ」の特性も伝えることができたと思われる。そして、個別の感想から「集団訓練の準備として皆でできそう」「普段の体操にも入れていけそう」と言ったご意見を頂き、実際に認知症のケアやリハビリテーションに従事しておられる方から見ても、日々の業務の中で工夫することで「にこにこリハ」を取り入れ実践できる可能性があることが伺えた。

しかし、少数ではあったが実施する時間を確保することが難しいという意見があった。このような意見に関しては、今後、勤務先での実践および評価結果を参考に、より現場に即した具体的な取り入れ方を検討し、研修会の中でも伝える必要があると思われる。



## ②「いきいきリハビリ」

「いきいきリハビリ」研修会では、いきいきリハビリ実践ガイド<sup>8)</sup>に沿った内容でパワーポイントを提示し、手元の資料を確認しながら進められるよう配慮した。また、参加者が現場で実践しやすいよう、実際にいきいきリハビリ物品セットを自由に手に取り使用できるよう配置し、ペアワークによる実践形式の研修を取り入れることを考えた。

参加者のアンケート結果より、「いきいきリハビリ」の内容や実践について多くの参加者が「わかった」「実践してみたい」と回答した点で、本研修会の内容や構成は妥当であったと考える。いきいきリハビリ物品セットについては、「充実している」「楽しめそう」「活用できる物品が現場になかったので楽しみ」など、肯定的な意見が多く聞かれた。実際に物品に触れる実践形式の研修は、参加者の理解や勤務先で実際に行うイメージを深めるものと考えられた。さらに、「理学療法士だが楽しみながら取り組めそう」という意見もあった。普段認知症の対象者に触れ合う機会の少ない職種では、対象者との関わりに戸惑いや不安を感じている者も多い。「いきいきリハビリ」が、このような職種と対象者を繋ぐ手段としても活用できる可能性が考えられた。

一方、「いきいきリハビリ」を現場で実施する時間確保ができない、入所期間が短く完遂できないという意見もあった。人手不足が問題である本邦の介護現場では、効果的かつ簡便に行えるリハビリテーションが求められていると考えられる。「にこにこリハ」同様、現場での実践結果を踏まえ、今後改善策を検討していきたいと考える。また、実践形式の研修について「初めて行うのに説明だけでは難しい」という意見が1件あった。「いきいきリハビリ」を初めて目にする参加者にとって、パワーポイントを使用した講義のみ聴講しペアワークを行うことが負担であった可能性が考えられる。今後、実践を行うにあたり、スタッフによるデモンストレーションを行うなどの工夫が必要であると考えられる。昭和スターかるたについては「職員がとまどいそう」「話がはずむか心配」という意見があった。実際に顔写真のセッションを行うと、対象者は若い世代の知らない話題を生き活きと語られ、会話が弾むことは多々ある。研修会参加者の中には比較的若い世代も多いため、不安を与えないよう配慮した説明を行っていく必要があると考えられた。

## E. まとめ

1. にこにこリハ、「いきいきリハビリ」について医療・介護現場での普及を目的に、認知症高齢者のケアやリハビリテーションに携わっている医療・介護スタッフを対象に研修会を開催した。
2. 研修会を行った結果、研修会の内容や構成については「よかった」、各リハプログラムについて「興味を持った」、「実施してみたい」といった肯定的意見が多く、約9割の参加者から現場での実践協力を得ることができた。
3. 今後、現場での実践および評価結果を踏まえ、各々のリハプログラムがより実践しやすいものとなるよう、プログラムの改善および普及に努めていきたい。

## F. 参考文献

1. 小長谷陽子、中村昭範、齊藤千晶、長屋政博、井上豊子 認知症高齢者に対する非言語性コミュニケーションシグナルリハビリテーション（NCR）プログラムの開発と評価に関する研究 老人保健健康増進等事業による研究報告書 平成 20 年度認知症介護研究報告書-認知症介護におけるコミュニケーションに関する研究事業-、1-29：2009.
2. 小長谷陽子、中村昭範、齊藤千晶、長屋政博、井上豊子、内田志保、岡田寿夫 認知症高齢者に対する非言語性コミュニケーションシグナルリハビリテーション（NCR）プログラムの開発と評価に関する研究 老人保健健康増進等事業による研究報告書 平成 21 年度認知症介護研究報告書 施設における認知症高齢者の進行予防および QOL 改善を目指したリハビリテーションの開発とその効果検証に関する研究事業-、26-65：2010.
3. トム・キットウッド、高橋誠一. 認知症のパーソンセンタードケア 141-147、筒井書房、東京、2005.
4. Spector A, Orrell M, Woods B. Cognitive Stimulation Therapy (CST): Effects on different areas of cognitive function for people with dementia. *Int J Geriatr Psychiatry* 25:1253-1258, 2010.
5. Spector A, Thorgrimsen L, Woods B, Royan L, Davies S, Butterworth M, Orrell M. Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry*. 2003 Sep;183:248-54.
6. 森明子、小長谷陽子、加藤健吾、河崎千明、岩元裕子、認知症高齢者に対する個別リハビリテーションの効果:「いきいきリハビリ」の開発に向けた予備研究 愛知作業療法、第 18 巻、49-56、2010.
7. 森明子、小長谷陽子、加藤健吾、河崎千明、岩元裕子、認知症高齢者に対する個別リハビリテーション・プログラムの効果 臨床作業療法、第 7 巻、第 5 号、454-459、2010.
8. 小長谷陽子、森明子、加藤健吾、河崎千明、岩元裕子他. 認知症高齢者に対する「いきいきリハビリ」の開発、効果検証および普及に関する研究 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、1-19、2010.

9. 森明子、小長谷陽子、加藤健吾、河崎千明、上原有未、岩元裕子他 認知症高齢者に対するいきいきリハビリの開発と効果検証に関する研究 老人保健健康増進等事業による研究報告書平成 21 年度認知症介護研究報告書 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とその効果に関する研究事業、1-25、2009.
10. Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. "Mini-mental state". A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. J Psychiatr Res. 1975 Nov;12(3):189-198.
11. 寺田整司、石津秀樹、藤沢嘉勝、山本真、藤田大輔、他 痴呆性高齢者の QOL 調査票作成とそれによる試行 臨床精神医学、30、1105-1120、2001.
12. 小長谷陽子、中村昭範、齊藤千晶、長屋政博、井上豊子 認知症高齢者に対する非言語性コミュニケーションシグナルリハビリテーション (NCR) プログラムの開発と評価に関する研究 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 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、45-84：2011.
13. 小長谷陽子、中村昭範、齊藤千晶、長屋政博、井上豊子、松本慶太 非言語性コミュニケーションシグナルを用いた認知症高齢者とリハビリに関する研究 -「にこにこリハ」の DVD 作成、及び音声認知に焦点を当てた新たな取り組み- 老人保健健康増進等事業による研究報告書 平成 23 年度認知症介護研究報告書 施設における認知症高齢者の QOL 向上のための多元的アプローチ・リハビリテーションに関する研究事業、1-33：2012.