



～ Nurse-care Report ～

Vol. 7

「 認知症のリハビリテーション 」

～ ご家庭や施設でのリハビリについて ～

株式会社ナースケア東北企画室

～ リハビリは認知機能や生活能力を高める非薬物療法 ～

認知症のリハビリでは「脳を刺激して進行を遅らせる」ことを目的として実施します。

認知症リハビリには、「役割や活動の場を提供することで自信を取り戻し、自発性が引き出される」という効果があると考えられています。認知症が進行すると日常生活で家事などがうまくできなくなるため、ご家族が本人の役割を取り上げて何もさせない状況を作ってしまうがちです。

しかし、何もやることなく日々を過ごすだけでは、体や頭を動かす機会が減るため認知機能はさらに低下してしまいます。さらに「認知症だからと言われて、何もできなくなってしまった」と自尊心が傷つけられ、本人の不安が大きくなり、抑うつにつながる可能性もあります。

認知機能を維持させ、認知症の進行を遅らせるためには、本人が出来ることや興味を持つ機会を増やし、心と体を刺激することが重要です。それが本人の生活の質（QOL）の維持や、介護する方の負担軽減につながります。

認知症の方へのリハビリの注意点・・・

認知症患者向けのリハビリを含めた非薬物療法は、「作業療法」と呼ばれます。ここでいう作業とは、食事、入浴、排泄、家事など日常生活に関わる活動の事です。

ただ、リハビリを含めた作業療法は、ただ漫然と作業をすれば良いというものではありません。

患者様・利用者様の状態や、好きな作業への思いを事前にヒアリング・分析し、その人にふさわしいプログラムに設定することが大切です。

■認知刺激療法

言葉や会話だけでなく、五感（見る、触る、聞く、味わう、匂いをかぐ）を刺激することで、脳の活性化や認知機能の改善をはかります。

塗り絵や習字といった創作活動、音楽鑑賞などは脳を活性化する効果が期待できます。また、足湯やホットパックなどで「温かい」「気持ちいい」といった触覚刺激を利用して、気分の安定を図るのも有効と考えられています。

■回想法

認知症の方は、最近の出来事は忘れていても昔の出来事はよく覚えています、好きだったおもちゃや道具、写真などを見せながら、懐かしく楽しい思い出や経験を話してもらい、記憶を引き出したり、「教える」という役割を本人に演じてもらうことで、QOLの向上が期待できます。また、いつときではあっても、現在の不安や混乱から解放され、本人の良いところが現れやすくなります。

■音楽療法

本人にとって懐かしい歌や音楽を聴いてもらうことで、心身ともにリラックスし、不安やストレスが緩和されやすくなります。また、歌ったり楽器を演奏することで、身体能力の改善も期待できます。

■リアリティオリエンテーション

認知症の方は、見当識障がい（時間や場所がわからなくなる状態）が見られやすい傾向があります。そこで、現実を正しく把握してもらうための介入方法が「リアリティオリエンテーション」です。本人の名前やご家族、今いる場所や日付、季節など、自分と自分のいる環境を正しく理解する練習を重ねることで、症状の改善をはかります。

日常会話の中で、「桜の季節ですね」「もうすぐ花火大会ですね」など、本人の生活背景に合った現実的な会話を取り入れます。

■運動療法

体を動かすことで寝たきりになるのを防ぎ、睡眠障がいや興奮などの行動障がいを軽減させます。本人の体調を考慮しつつ、椅子に腰をかけながらできるように簡単な運動をゆっくり行います。

■その他のレクリエーション療法

絵を描く、動物と触れ合う、陶芸、園芸、ゲームなどで楽しみながら気持ちの安定をはかります。本人の得意なことや興味のあることが気持を活発にし、自発性を引き出したり、自信を取り戻したりする効果が見込めます。

おわりに：認知症の進行を遅らせるには、日々のリハビリが重要！

認知症が進行すると失敗を防ぐために患者様・利用者様に「何もさせない」状態を作ってしまうご家族もいらっしゃいますが、心身機能を維持し、認知症の進行を遅らせるには、「できることを・好きなことはやらせてあげる」ことが重要です。一緒に食器を片付ける、洗濯物をたたむなどの家事や趣味活動をサポートし、日常生活の中でできるリハビリを取り入れていきましょう。