

中重度認知症の方への

生活行為プログラム

東郷外科はつらつデイケア
作業療法士

谷川 良博

介護老人保健施設エメロード三萩野
作業療法士

本村 藍子

第3回

認知症高齢者の自信について考える

筆者は、リハビリテーションを通して、認知症高齢者を支援しています。その際に、常に気に掛けているタイプの人がいます。それは、物静かで、誘い掛けても「しません」「無理です」と断り、ひっそりと過ごそうとされる人です。彼らは、問題を起こすことなく、介護職員に無理な要求もありません。そのため、介護職員の彼らへのかかわりは希薄になりがちです。その結果、いつの間にか身体機能が低下したり、認知症が進行してしまっています。

筆者は、彼らがおとなしい性格だからといって、彼らとのかかわりを後回しにせず、もつと注意を払うべきだと考えています。しかし、彼らは他者から積極的に声を掛けられるのがとても苦手です。皆さんの周りにこのような方はいませんか？

今回は、お手玉を作る作業を通じて、ひっそりと過ごしていると周囲から思われていた認知症高齢者の内面に、変化が起きた事例を紹介します。



きつかけづくりとこの 作業(活動)

認知症高齢者は本来、人との交わりを嫌がっているわけではありません。ひっそりと過ごしている人でも、何かのきつかけがあれば、氷解するが如く、明るく振る舞えるようになります。実は、筆者も小学校の低学年のころは、おとなしい性格だったために「しつかりしなさい!」と親や恩師から叱責されるタイプの子どもでした(※筆者谷川の方です。本村の名誉のために)。そのためか、一歩前に踏み出せない人の気持ちになんとなく分かれます。きつかけをつくってくれる人がいれば、踏み出せるのです。そして、きつかけをつくってくれた人が一緒に歩んでくれるのなら、もつと良いのです。

筆者は、そのきつかけづくりを作業(活動)に求めています。作業を媒介にすると、会話をしやすくなります。作業を数名で行うと、人の輪が広がります。しかし、導入や介助の方法を間違えると、認知症高齢者には失敗体験として心に残りやすいのも事実です。彼らは、失敗するかもしれないという不安を常に抱えています。そんな彼らが成功体験を重ねると、どのような感情が湧きあがってくるでしょうか。筆者は作業を通して認知症高

齢者に生まれてくる感情を大切にしたいと考えています。

実例からの検証



Cさん

- 女性、78歳
- アルツハイマー型認知症
- 要介護度2
- 中等度認知症
- 3ヶ月前に病院から介護老人保健施設に入居
- 移動
施設内は歩行器にて移動
- コミュニケーション
流暢に話す。しかし、話の内容が途中で変わるため、自分が何を話しているのか分からなくなる
- ADL
見守り、軽介助レベル

Cさんは入居して以来、何かのきつかけがあると涙を浮かべるといふ日々を送っていました。何をやっても楽しくない様子で、レクリエーションの途中に退席することも多々ありました。「何もできません」「無理です」と、何事にも悲観的な発言が多くありました。やがて介護職員からの誘いをすべて断り、一人で過ごすようになりました。このままでは、本当に孤立してしまいます。筆者は作業をきつかけに、Cさんの生活に変化を起こすことができないかを考え、彼女の生活歴を調べました。

調査の結果、Cさんは役所勤めの傍ら、洋裁や裁縫を趣味としていたことが分かりました。また、Cさんが以前、「昔、おじやみ(お手玉)で遊んでいた」と語ってくれたのを思い出しました。お手玉を作るには、裁縫をするためのさまざまな機能が必要です。筆者は、『日々の生活で彼女が得意な裁縫を趣味として行う』ことで、彼女にも変化が起きるのではないかと考え、Cさんとお手玉を作ることにしました。



写真1 お手玉

作業の導入に際して留意すること

認知症高齢者の場合、過去に「趣味で得意だった」「仕事でしていた」からといって、現在もできるとは限りません。Cさんにも同様のことが懸念されます。

お手玉作りを勧める前段階として、彼女が今も裁縫ができるのかどうかを知る必要があります。

普段から何もしようとしないCさんの作業能力について、どのように推察すればよいでしょう。筆者は目的とする作業（今回は裁縫）を導入する前に、Cさんに簡単な作業を手伝ってもらったことで、左記の3点を観察しました。

〈観察の視点〉

① 段取る力

この作業に必要な道具を覚えているか、道具や材料を準備できるか。準備などにどの程度支援が必要かを観察します。

② 作業を遂行する力

どこまで一人でできるかを観察します。一人でできない場合は、介助者（今回は筆者）の手助けがどの程度必要か、ヒントがあれば自分で解決できるかを観察します。

③ 集中できる時間

落ち着いて作業を行える時間、集中力が持

続できる時間を観察します。認知症高齢者の場合、個人差が大きく、体調や周囲の状況にも左右されます。

〈Cさんに手伝ってもらった作業〉 (作業能力の確認)

お手玉作りを進める上で、Cさんの力（指先の力・持久力、針・はさみなどの物品を使用する能力）を知るために、いくつかの作業を行ってもらいました。代表的な作業を左記に挙げます。

① 指の力を知る

折り紙で、簡単な作品を一緒に作りました。折り目をきれいにつけることができ、細かい作業もできることが分かりました。

② 道具（はさみ）が使用できるか

紙に直線や円を描き、その形の通りに切ってもらおうとしましたが、Cさんには紙に描いている線が見えていないようで、「何も書いていないから切れないわよ!」と言われました。この一件で、Cさんには視力障害（白内障）があることが分かりました。

お手玉作りの作業を分析する

第一歩として、お手玉作りに関して、前号で紹介した活動分析を行いました（表1）。

表1 お手玉作りの活動分析

| 工程 | 作業内容 |
|----------|---|
| ① 布選び | ・布を選ぶ |
| ② 型取り | 1 厚紙に線を引く 2 線に沿って切る |
| ③ 布を切る | 1 布を型取りする 2 線に沿って切る |
| ④ 布を縫う | 1 針に糸を通す 2 糸を切る 3 マチ針で布を固定する 4 布を縫う（Cさんが作業された工程） |
| ⑤ 布を裏返す | ・布を裏返す |
| ⑥ 小豆をつめる | ・小豆をつめる |
| ⋮ | ⋮ |

このように作業を分割して観察すると、認知症高齢者が、①どの工程までできるか ②どの工程が苦手・できないのか、を知ることができそうです。筆者は、認知症高齢者の「自分でできた感覚」を大切にしています。活動分析の視点をを用いると、できない部分は手伝い、できる部分は本人にしようという支援に役立ちます。具体的な用い方は、後ほど紹介します。

実践の様子

お手玉作りの第一歩

筆者が、「お手玉を作りましょう」とCさんを誘ったところ、すぐに「無理！できないわよ」と断られました。数日かけて、「一緒にしますので…」と、何度も声を掛けました。すると、渋々引き受けてくれました。

Cさんには、布を縫う工程（表1の④-4）を行ってもらいました。その際の支援のポイントを示します。

ポイント 1

視力障害への対応

事前の作業で判明した視力低下への対応として、色のコントラストを明確にするために、布を濃い色（紺色）、糸を薄い色（白色か水色）にしました。

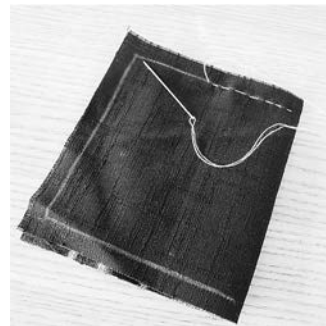


写真2 布を濃い色にすることで薄い色の糸が明確になる

ポイント 2

疲労感を防ぐ対応

針仕事は集中力が必要な作業です。本人が気付かぬうちに疲労が蓄積していきます。連続で作業をする時間を10分間と決めました。

ポイント 3

さりげないサポート

Cさんは介助者から話し掛けられたり、横から見られていると緊張してしまいます（図1）。筆者は何気なく横にいる様を演じつつ、横目で観察しました。Cさんの集中力が途切れた際には、作業を代わるようにしました（図2）。



図1

Cさんは疲れたため休憩していますが、筆者の手元を見ています。



図2

お手玉作りの壁

① 記憶の手掛かりを求める

お手玉作りを開始してすぐ、壁に突き当たりました。

Cさんは、布の一边を縫い終わらないうちに「目が疲れた」「やつぱりできん…」と、手を止めてしまいます。筆者が作業を代わり、しばらく縫っている、「私もしよう」と手を伸ばしてきます。しかし、しばらく縫うとまた、手を止めてしまいます。2つ目も、3つ目も同様の行動を繰り返しました。

その様子を観察していると、Cさんが作業の手を休めるのには深刻な理由があるようでした。それは、「今、私は何を作ろうとしているんだろう…」と、お手玉を作っていることを思い出せなくなるのです。そして、「このまま縫い続けて良いのか」と作業継続に対する不安もあるようでした。そんなときにこそ、隣にいる筆者に尋ねてくれればよいのですが、^①それはせず、理由をつくって手を休めるのです。彼女の作業を筆者が引き継いで続けます。Cさんはその様子を眺めているうちに、「このままでいいんだ」と安心し、また「縫おう」と針を手に持つのです。

② 手掛かりをさり気なく伝える

筆者は、自身が「Cさんの記憶の引き出し役になっている」ことに気付きました。そうになると、かわる方法が変わります。

筆者は横において、たまに作業を継続するのではなく、^②Cさんと同じ作業を並んでするようにはしました。その理由は、Cさんが手を休めた際に、筆者の方をちらりと見ます。彼女は「はーん。このまま進めて良いのね」と心で呟いているのが分かるくらい、「にこーっ」と微笑むのです。そして、また縫い始めます。こうして二人三脚のお手玉作りが始まりました。Cさんは、筆者に支えられているとは思っていません。お手玉は2日に1個のペースで完成できるようになりました。完成したお手玉は、藤の籠に入れて、部屋に飾りました。面会者や介護職員から、「Cさんが作ったの？ すごい!!」と賞賛されていました。

傍線の解説

日々のかかわりのなかで、傍線①のように「聞いてくれたらよかったのに」と思う認知症高齢者は多くいます。しかし、「こんなことくらい、聞いてよ」という一言を発してしまうと、相手の気持ちを挫いてしまいます。

つまり、「聞かない」のは、『こんなことも分からないの?』と思われるくないから、「聞けない」のです。支援する我々は、本人のこのような心の動揺を推察することが重要です。「聞かない」プライドを大切にすると、それを守るために「さりげない支援」を考えるようになります。

その行動の例として、傍線②の『同じ作業をする』というさりげない支援で、作業の手掛かりを暗黙裡に伝えました。



使ってもらえるうれしさ

2ヶ月経過すると、Cさんはお手玉を一日に1個のペースで作れるようになりました。できる工程も少しずつ増えました。そこで、リハビリ室で用いるためのお手玉を16個作りました。完成後には、ほかの利用者がそのお手玉を使ってリハビリをしている様子を見てももらいました。自分が作ったものが役に立っているのも、とても嬉しそうでした。

現在のCさんのものづくり

Cさんは介護職員と一緒に、裁縫の材料を近くの手芸屋さんへ買いに行きます。現在は、筆者とエコバッグを作り、面会に来た方にプレゼントしています。先日は、隣室の友人に眼鏡入れを作ってプレゼントしました。裁縫の腕前で人の役に立っているという自負は、他者への思いやりとして現れるようになりました。

ケアへの転用

Cさんにとって趣味を続けられる生活は、心に張りをもたらしたようです。ここで明確にしたのは、お手玉やエコバッグ作りの全工程は、Cさん一人ではできないため、部分的に職員の手助けが必要だということです。それでも、Cさんは裁縫を楽しむにしています。お手玉を作り始めた当初の彼女は、人から助けてもらってまで裁縫はしたくないようでした。それが、回数を重ねるうちに心境に変化が起きました。なぜだと思えますか？

今でもCさんは、作業の途中で記憶が途切れます。でも、並んで同じ作業をしている筆者を見て、自分でヒントを見つけて縫う作業を続けます。ポイントはここです。自分で不安を解決できています。自分で不安を解消できる実感は、我々の生活の中では微細なことかもしれない。でも、Cさんは「私のこだわり」として、「これだけはできる」とプライドを取り戻しているのではないだろうか。こだわりが持てる生活、これこそが自分自身である生活への第一歩になるように思います。

profile



東郷外科はつらつダイケア
作業療法士

谷川 良博

九州リハビリテーション大学校作業療法学科卒業。
北九州市立大学大学院人間文化専攻修士課程修了。
平成2年から病院・特別養護老人ホームに勤務し、
平成18年よりダイケア管理者代行として勤務。



介護老人保健施設エメロード三萩野
作業療法士

本村 藍子

平成21年 国際医療福祉大学福岡リハビリテーション
学部 作業療法学科卒業。同年医療法人社団 天翠会
松井病院勤務。
平成23年 医療法人社団 天翠会 介護老人保健施設エ
メロード三萩野へ。