DOI：10.18883/johcu.0401.06

短　報

軽度認知症者が調理を継続するための環境整備について

谷川 良博[1]　友貞 郁美[2]　松下 佳代[3]　山田 貴子[1]

抄　録

人の生活は，食事や排泄などの生活を営むうえでの不可欠で基本的な行動にあたる基本的日常生活動作（Activities of Daily Living：以下，ADL）と，調理やスケジュール管理などの複雑な行為にあたる手段的日常生活動作（Instrumental Activities of Daily Living：以下，IADL）に大別できる。身体機能面が重視されるADLに比べ，計画力や注意機能などが求められるIADLは認知症発症の初期段階から障害がみられる。このIADL障害の程度は，環境や個人要因などによって異なる。認知症者のIADL障害を軽減する目的で行われる環境整備は，彼らのできることの維持につながるが，現状では環境整備に関する知識を認知症者や介護家族が早期に知り得る機会が少ない。著者は認知症の初期段階にある者がIADLを続けるための環境整備に関するイラスト集作成を計画している。その第１段階として，調理に関する環境整備のアンケート調査を実施した。援助内容を集約した結果，７場面に分けることができた。これらの場面についてイラスト化を試みた。

Key words:　軽度認知症，手段的日常生活動作，イラスト，環境整備

１．はじめに

認知症者には，様々な認知機能の低下による「生活行為の実行障害（以下，生活障害）」が生じ，徐々に進行していくことが明らかにされている[1)]。生活行為とは，食事や排泄などの生活を営むうえで不可欠で基本的な行動にあたる基本的日常生活動作（Activities of Daily Living：以下，ADL）と，調理やスケジュール管理などの複雑な行為にあたる手段的日常生活動作（Instrumental Activities of Daily Living：以下，IADL）に大別できる。身体機能が重視されるADLに比べ，計画や注意分割，記憶等の認知機能が求められるIADLは，認知症発症の初期段階から障害がみられる[2)]。認知症の初期段階のうちに介入する重要性は認識されつつあるが，日本ではIADL障害に関する介入研究は少ない[3)]。

一方，認知症者に対する早期からの住環境整備の効果は，引き出しにラベルを貼るなどで患者の肯定感情を表す頻度が増加した報告[4)]，リマインダーデバイスを活用してセルフケア状況が有意に改善した報告[5)]で述べられている。認知症者や家族，援助者が環境整備に関する知識を早めに知り実践することで，認知症者の自己肯定感を高め，持てる能力が発揮できる生活につながる。そのため，著者は認知

受稿：2017年12月28日　受理：2018年４月24日
[1] 広島都市学園大学健康科学部リハビリテーション学科
〒731-3166　広島市安佐南区大塚東３丁目２－１
[2] 井野口病院
[3] シムラ病院

症の初期段階にある者（以下，軽度認知症者）や介護家族が活用できる環境整備のイラスト集作成に取り組んでいる。その第１段階として，調理に関する環境整備の調査を実施した。その結果をもとにイラスト化を試みた。

２．研究目的

軽度認知症者が家庭でIADLを継続するための環境整備の工夫に関するイラスト集を作成する。イラスト集を使用する対象は軽度認知症者や介護家族と設定している。その第１段階として，調理に関する環境整備の工夫についてイラスト化を試みる。

３．研究方法

3.1　アンケートの目的

作業療法士が軽度認知症者に実施した調理に関係する環境整備の内容を調査する。

3.2　アンケートの対象

認知症疾患医療センターに併設する医療機関に勤務し，軽度認知症者に対して国際生活機能分類[6]（International Classification of Functioning, Disability and Health；以下，ICF）に基づいて評価を実行している21名の作業療法士を対象とした。Mini-Mental State Examination（以下，MMSE）の得点が20～25点を軽度認知症[7]とした。

3.3　アンケートの内容

軽度認知症者の基本情報として，性別，年齢，要介護度，障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度），診断名，配偶者の有無，介護者の有無（有の場合，同居か別居），MMSE得点とした。

作業療法士には，軽度認知症者が家庭で調理を遂行する際に課題となる現象と，その環境に対応した内容を具体的に記載してもらった。

3.4　データ収集の方法

自記式質問用紙を郵送にて配布した。質問用紙は返信用封筒で回収した。

3.5　調査期間

平成28年9月10日から9月30日とした。

3.6　倫理的配慮

調査依頼には，研究目的と研究成果の公表方法，回答については作業療法士個人が特定できないように配慮するとともに本調査以外に使用しない旨を明記し，返送をもって同意を得たとした。集計にあたり匿名化し，回答した個人，機関が特定できないように配慮した。

3.7　分析方法

軽度認知症者が調理を実施するうえで課題となる現象と，作業療法士が環境面で対応した内容について，ICFの詳細分類および定義[6]に従ってコーディング（３～４桁のコード）をした。同じコードの課題となる現象と環境面で対応した内容を各々抽出して整理をした。

４．結　　果

4.1　アンケート結果

4.1.1　回答者数

回答者数は10名であった（回答率47.6％）。10名の作業療法士の平均経験年数は，10.9 ± 6.3年であった。

4.1.2　回答事例数

回答事例は17件であった。調査は家庭内での調理遂行を対象にしているため，病院・施設内の援助を除外した結果，７件となった（Table 1）。事例は全員女性，平均年齢は77.6 ± 3.4歳であった。

4.1.3　環境整備内容からの抽出

課題となる現象面と，環境面で対応した内容についてコーディングを用いて分類した結果，７場面を抽出した。この７場面は，収納に２件，表示に２件，スイッチの工夫に１件，整理に２件となった。

4.2　環境整備のイラスト化

抽出した７場面について共著者と共にイラスト化を試みた。イラストの使用対象は軽度認知症者と介

Table 1　対象者の支援内容

事例	年齢	診断	自立度	MMSE	課題となる現象と ICF コード	環境面で対応した内容と ICF コード
A	78	AD	自立	25	ガスコンロを消し忘れる（e1150）	電磁調理器を導入（e1150） 電磁調理器や炊飯器のスイッチにシールを貼る（e1159）
B	77	AD	自立	24	ガスコンロを消し忘れる（e1150） キッチンが物で散乱している（d6401）	電磁調理器を導入（e1150） シンクに使った物を浸けておき、最後に片す（d6502）
C	82	DLB	J2	22	家族の非協力的態度（e410） 冷蔵庫内の賞味期限切れが多数ある（e1100）	家族への指導（e410） 冷蔵庫内の在庫内容を示すメモを貼る（e1250）
D	76	AD	J2	20	ガスコンロを消し忘れる（e1150） 家族の非協力的態度（e410）	電磁調理器を導入（e1150） 家族への指導（e410）
E	75	DLB	J2	20	ガスコンロを消し忘れる（e1150）	Si センサーコンロを導入（e1150） 防火センサーを導入（e1150）
F	82	AD	J1	25	冷蔵庫に同じ物ばかり入っている（e1100） 食器棚の中が雑然としている（e1150） キッチンが物で散乱している（d6401）	買い物をするメモを書いて貼る（e1250） 冷蔵庫内の在庫内容を示すメモを貼る（e1250） 食器棚，冷蔵庫内の収納方法を工夫する（d6502）
G	73	AD	A1	20	食器棚の中が片付いていない（e1150） 冷蔵庫に同じ物ばかり入っている（e1100） キッチンが物で散乱している（d6401）	食器棚の収納方法を工夫する（d6502） 冷蔵庫内の在庫内容を示すメモを貼る（e1250） キッチン近くのテレビのスイッチを切る（d6502）

AD: Alzheimer's disease　DLB: Dementia with Lewy bodies

護家族と設定しているため，その内容はわかりやすさを優先し，工夫するポイントの説明は簡潔にした。７場面の内訳は，収納に「食器棚の工夫（Fig.1, 2)」，表示に「冷蔵庫の表示（Fig.3, 4)」，スイッチの工夫に「電磁調理器のスイッチの工夫（Fig.5)」，整理に「集中できる環境（Fig.6)」と「片づけは後から（Fig.7)」とした。

4.2.1　食器棚の工夫

食器棚の中が雑然となり，食器の取り出しや収納が困難な事例があった。この事例が使用している食器棚の扉は透明であった。Fig.1（扉が透明）は，食器の間隔を空けて配置し，さらにその下には名称を書いたラベルを貼る工夫を示した。

Fig. 1　食器棚の工夫（食器棚の扉が透明な場合）

Fig. 2　食器棚の工夫（食器棚の扉が不透明の場合）

調理の準備や調理中に食器を探して時間を要する事例があった。この事例が使用している食器棚の扉は木製で中が見えないタイプであった。Fig.2 では工夫前の扉の状態を「改善前」，扉に食器の写真やイラストを貼った後を「改善後」として示した。

4.2.2 冷蔵庫の表示

冷蔵庫内に多数の賞味期限切れの食品を詰め込んでいた事例があった。冷蔵庫内の食品がわかるように，ドアに庫内の棚に合わせた線を引き，その棚にある食品の写真やイラスト，食品名のラベルを貼る工夫を示した（Fig.3）。冷蔵庫内の表示では，ドアを開いた時に何がどこにあるのかが，すぐにわかるようにラベルを貼る工夫を示した（Fig.4）。

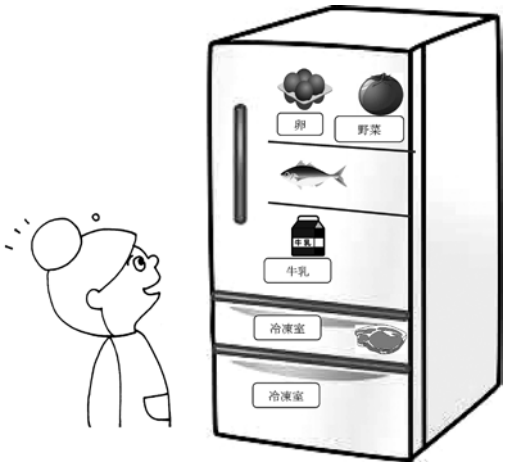

Fig. 3 冷蔵庫のドアの表示

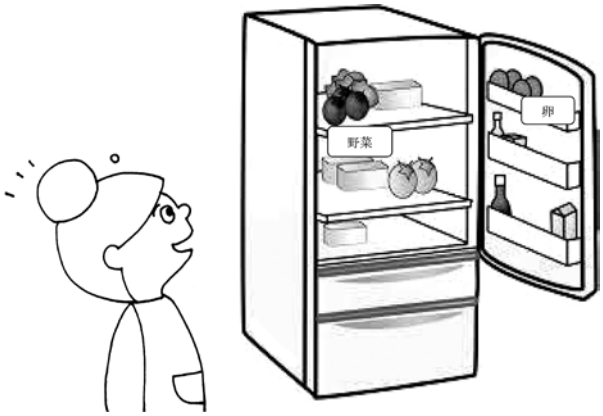

Fig. 4 冷蔵庫の中の表示

4.2.3 電磁調理器のスイッチの工夫

使い慣れたガス器具から電磁調理器に変更した結果，電源スイッチの場所を覚えられない事例が３件あった。Fig.5 ではスイッチが目立つようにオレンジ色や赤色の目印シールを貼る工夫を示した。

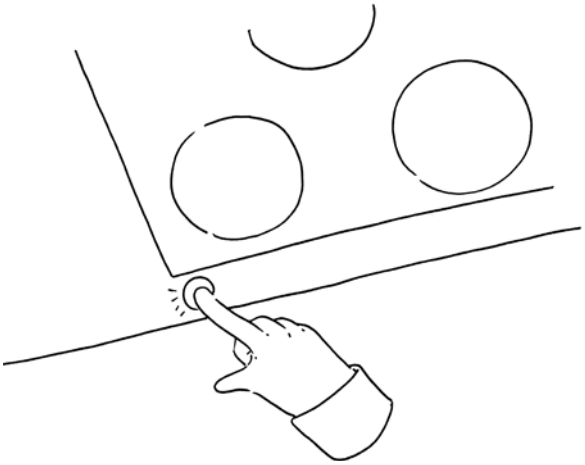

Fig. 5 電磁調理器のスイッチ（オレンジや赤のテープを貼る）の工夫

4.2.4 集中できる環境

調理中，キッチンが食材や調理用品で散乱して，コンロ周囲も雑然となっていたために，食材を焦がす事態が発生した（Fig.6「改善前」）。キッチンが片付かない原因として，軽度認知症者がテレビをつけて調理をしていたため注意が分散していた。Fig.6「改善後」では調理に集中するために，テレビのスイッチを切っている様子を示した。

Fig. 6 集中できる環境

4.2.5 片づけは後から

調理と片付けを同時にするため，調理行為が滞り，キッチンが食材や調理用品で散乱する事例があった。片付けは後回しにして，使用した皿や調理用品はシンクに浸けておくようにする工夫を示した（Fig.7）。

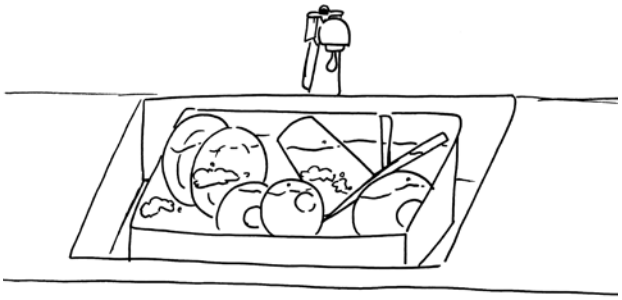

Fig. 7　片づけは後から

5．考　察

5.1　間接場面と直接場面での提案について

調理環境の整備は２つの場面に大別できた。ひとつは物品収納と表示に関係する間接場面（「食器棚の工夫」，「冷蔵庫の表示」）であり，軽度認知症者が必要な物品を揃えてスムーズに調理行為に移行できることが目的として考えられた。軽度認知症者が調理を行うキッチンは昔から使い慣れた環境であり，本人は何がどこにあるとわかっている感覚を持っている場所である。そのため，環境整備の提案では食器や調味料の収納場所の変更は不適切であり，軽度認知症者がそれらを少しの手がかりで発見できる工夫が必要と考えた。

もうひとつは調理の直接場面(「集中できる環境」，「片づけは後から」）である。「集中できる環境」ではテレビの音声によって，「片づけは後から」では調理と片付けの同時進行により，軽度認知症者の注意を分散する要因になっていた。調理行為は個人の経験に裏付けされたその人なりのやり方があり，その変更には困難が予想される。変更の提案順として，環境面の工夫から勧めるとスムーズにいくのではないかと考えられた。

5.2　イラスト化のメリット

イラスト化のメリットとして２点挙げる。１点目は軽度認知症者の肯定感情を保つ側面である。Dooley ら[4]によると，認知症の早期段階の環境整備は軽度認知症者の肯定感情が改善すると報告している。本研究でも軽度認知症者の肯定感情を保つには，軽度認知症者がイラストをもとに自分で環境整備を行えることが重要と考えた。そのためには，軽度認知症者が「調理場面で失敗を起こしやすいと理解しているか」，「家族を始めとする第三者から調理で失敗しやすい旨の指摘を受け入れることができるか」という課題が考えられた。イラストを活用する前提として，軽度認知症者の心理面への配慮が必要と考えられた。

２点目は，家族への教育的側面である。調査では軽度認知症者が調理をすることに批判的な家族，非協力的な家族が各１事例あった。このような事例は全国的に少なくないと推測した。軽度認知症者の調理を含む IADL 遂行に否定的な感情をもつ者に対して，できないことよりもできることに注目してもらうきっかけとして，イラストは有効ではないかと考えられた。

5.3　イラストの活用方法について

軽度認知症者や家族にイラスト集を見てもらうことで，近い将来について具体的に考えてもらう提案型の活用が想定できる。例えば，ガスコンロから電磁調理器を導入した事例のように，使い慣れた調理器具を変更しなければならない場合がある。道具の変更は認知症の早期であるほどそれに慣れる期間を長く設定できるため利点は大きい。

5.4　研究の限界と課題

今回の調査ではアルツハイマー型認知症とレビー小体型認知症で事例数も少なく，疾患別の特徴を見出すことができなかった。

イラストの内容は簡素な構成としたため情報量は少ない。多くの事例に対応するには，より細分化した情報を提供する必要がある。しかし，情報が複雑になると軽度認知症者や家族が選択できにくくなることも考えられた。相反する課題についてどのようにイラストに反映するかが課題と考えられた。

6．まとめ

軽度認知症者が自宅で役割を失うことなく，これ

からも調理を継続できるための環境の工夫についてイラスト化を試みた。イラストをもとに，直接軽度認知症者や家族から情報収集をすることでより具体的な提案内容となるように検討を重ねていく。

謝　辞

アンケートに協力していただいた作業療法士の方々に深く感謝いたします。本報告に関して開示すべき COI はありません。

引用・参考文献

1）研究代表者朝田隆．厚生労働科学研究費補助金　認知症対策総合研究事業　平成 23 年度～ 24 年度総合研究報告書都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応．2013：1-46.（オンライン）入手先 http://www.tsukuba-psychiatry.com/wp-content/uploads/（2017/11/16 検索）
2）植田恵，高山 豊，小山 美恵，長田 久雄．ごく軽度アルツハイマー病および軽度認知障害（MCI）における記憶障害と手段的日常生活活動低下の特徴－もの忘れ外来問診表への回答の分析－．老年社会科学 2008；29（4）：506-515.
3）仙波梨沙，上城憲司，田平隆行，西田征治，原口健三．認知症と手段的 ADL に関する文献研究．日本作業療法研究学会雑誌 2012；15（1）：7-12.
4）Dooley NR, Hinojosa J *et al*. Improving quality of life for persons with Alzheimer's disease and their family caregivers: Brief occupational therapy intervention. Am J Occup Ther 2004; 58(5): 561-569.
5）Kamimura T, Ishiwata R, Inoue T.Medication reminder device for the elderly patients with mild cognitive impairment. Am J Alzheimers Dis Other Demen 2012;27(4): 238-242.
6）障害者福祉研究会（編）．ICF 国際生活機能分類　－国際障害分類改訂版－．東京：中央法規出版；2002. p.171-200.
7）福井俊哉．アルツハイマー病の神経心理学的検査．からだの科学 2013；278：60-68.

DOI：10.18883/johcu.0401.06

Focusing on Arrangements of Environment for persons with mild dementia to maintain their Cooking

Yoshihiro TANIKAWA[1] Ikumi TOMOSADA[2]
Kayo MATSUSHITA[3] Takako YAMADA[1]

Abstract

One's activities of daily living (ADL) are classified into 2 major categories: basic (self-care-related activities, such as eating and excretion) and instrumental (more complex activities, such as cooking and schedule management). Compared with the former that place importance on physical functions, the latter, requiring planning and attention, tend to be impaired from the early stage of dementia. The degree of IADL impairment varies depending on environmental and personal factors. Environmental arrangements for persons with dementia to prevent such impairment contribute to the maintenance of their remaining abilities. However, opportunities for persons with dementia and their care-giving families to acquire knowledge of environmental arrangements are insufficient at present. Planning to create a collection of illustrations regarding environmental arrangements for persons with early-stage dementia to maintain their IADL, as the first step we conducted a questionnaire survey on cooking-focused environmental arrangements. The contents of support for these persons were classified into 7 patterns, each of which was illustrated for explanation.

Key words: **Mild dementia, Instrumental activities of daily living, Illustration, Environmental arrangement**

[1] Department of Rehabilitation Faculty of Health Sciences, Hiroshima Cosmopolitan University
[2] Inokuchi Hospital
[3] Shimura Hospital