

## 事例研究

### 8

## 楽しく認知症予防

### ～対応型ケアから予防・働きかけ型ケアへ～

法人名・事業所名

社会福祉法人 恩賜財団愛知県同胞援護会  
春緑苑 デイサービスセンター

職種／発表者

介護士／田中久子・機能訓練指導員／中根増人

### ■取り組んだ課題

当デイサービスは一般型と認知症対応型を併設しており、特に認知症対応型では中等度から重度の利用者が多く、暴言・暴力・帰宅願望などBPSDへの対応が中心となっていた。その結果、対処的な「対応型ケア」に偏り、認知機能維持や予防を意識した「働きかけ型ケア」が十分とは言えない状況であった。認知症は早期からの関与が重要であることから、デイサービスの場を活かし、予防・働きかけ型ケアへの転換を課題とした。

### ■具体的な取り組み

- ・CST（認知刺激療法）およびコグニサイズに着目し、認知症予防の手法を検討
- ・理学療法士がコグニサイズ指導者研修を受講し、楽しさを重視した運動と認知課題を組み合わせたコグニサイズを導入  
認知症対応型では、コグニサイズが難しかった。そのため一般型デイや地域交流会で実施
- ・認知症対応型では、CSTを参考に開発された「いきいきリハビリ」を導入
- ・いきいきリハビリを実践したが、課題も出たため、認知症介護研究研修大府センターの齊藤千晶先生をお招きして講義を受けた。
- ・グループ実施が可能となるよう、時間帯や役割分担を工夫し、職員間で共有

### ■活動の成果と評価

- ・笑顔や会話、利用者同士の助け合いが増加し、参加意欲の向上が見られた
- ・「楽しい」「またやりたい」といった肯定的な発言が多く聞かれた
- ・職員が根拠をもってケアに取り組めるようになり、主体性や学習意欲が向上
- ・地域住民やケアマネジャーから、取り組みが分かりやすく具体的であると評価を得た

### ■今後の課題

- ・NCGG-FATやMMSE等を用いた客観的評価を継続し、効果の見える化を図る
- ・活動を定着させ、重度認知症の方にも適したプログラムを検討する
- ・地域の方へも交流会などを通じて得た知識を還元し、認知症予防に貢献するデイサービスを目指す

### ■参考資料など

国立長寿医療研究センターコグニサイズ関連資料

認知症介護研究・研修大府センターいきいきリハビリ関連資料



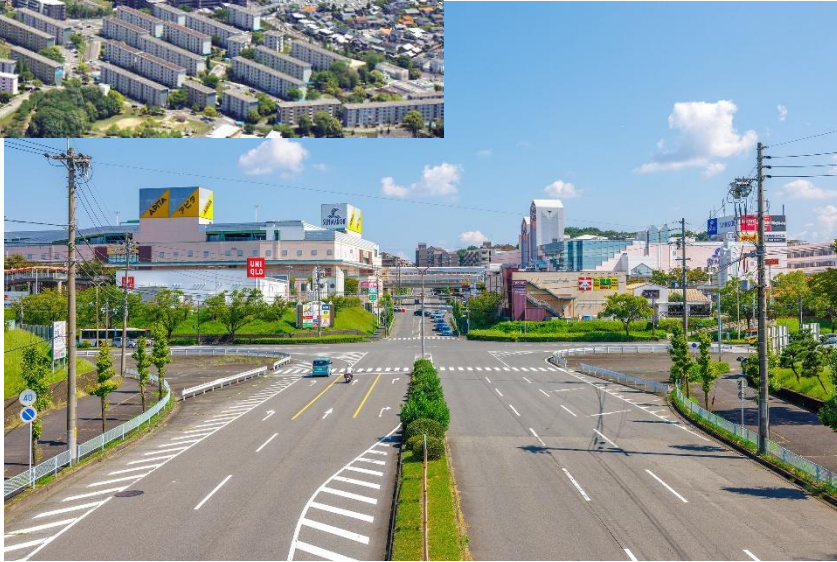
# 楽しく認知症予防

～対応型ケアから予防・働きかけ型ケアへ～

春緑苑デイサービスセンター

発表者 : 田中久子  
機器操作者: 中根増人

# 春日井市高蔵寺ニュータウン



## 従来の課題と課題意識

私たちのデイサービスでは、一般型と認知症対応型の両方があります。特に認知症対応型では主に中等度から重度の方が中心で、暴言・暴力・帰宅願望・徘徊など、多様でかつ対応が難しいケア課題を、皆で取り組んできました。

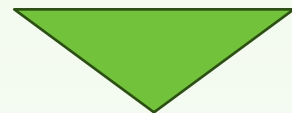
ただ、振り返ると「認知症のケアをしているけど、なんだか対処療法的な対応が多く、先手を打つケアにはなっていないのではないか」という課題がありました。

そこで、「私たちのケアは、本当に確立しているのだろうか？自信をもって地域に“ここなら認知症予防が受けられる”と言えるのだろうか？」という問いが生まれました。認知症は早くから対応に取り組むほど効果が期待できるという報告もあります。

従来の“対応型”から“予防・働きかけ型”への転換を図るべく、デイサービスという場がもつ可能性を改めて検討し、「認知症予防(認知機能維持支援も含む)」をキーワードに、新しい取り組みをスタートしました。

## 取り組みの目的

デイサービスで実施可能な認知症予防プログラムを検討した結果



コグニサイズやいきいきリハビリを活用して予防・働きかけ型ケアへ転換すること

効果を評価し課題を抽出して改善につなげること

# コグニサイズ概要

## コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターが開発した、**運動と認知課題を組み合わせ**た取り組みの総称を現した造語です。コグニサイズの目的としては、運動で身体を健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やして、認知症の発症を遅延させること(認知症予防)です。

### 運動課題 からだを使う



- ・足踏み
- ・手拍子
- ・ステップ台昇降 など



### 認知課題 あたまを使う



- ・引き算
- ・数を数える
- ・しりとり など

全身を使った  
**中等度程度の負荷(軽く息が弾む程度)**  
がかかるもので、脈拍数が上昇する運動

運動の方法や認知課題を  
**たまに間違えてしまう程度の負荷(難易度の高い)**  
がかかる課題

**効果** 認知機能の維持・向上や、認知症発症リスク低減および進行抑制

# コグニサイズ導入



コグニサイズ指導者研修 受講

伝達講習



『間違えても笑って共有できるのがいい』  
『ご利用者も楽しめそう』



## 実施記録表

コグニサイズ 実施記録表						
利用者名： 様						
日付	バイタル				実施状況	備考
/	実施前				運動課題	
	血压	脈拍	SPO2		簡単・適切・難しい	
	/				認知課題	
	実施後				簡単・適切・難しい	
/	血压	脈拍	SPO2	運動強度	痛み・疲労	
	/				痛みあり・疲労あり	
	実施前				運動課題	
	血压	脈拍	SPO2		簡単・適切・難しい	
/	/				認知課題	
	実施後				簡単・適切・難しい	
	血压	脈拍	SPO2	運動強度	痛み・疲労	
	/					

実施状況を記録し、日々の振り返りに使用

### 記録項目

- ・ 脈拍数やボルグスケール
- ・ 運動および認知課題の内容
- ・ 実際のご利用者の反応

## NCGG-FAT



実施前後の認知機能の客観的变化を測定

### 測定項目

- ・ 情報処理能力
- ・ 単語記憶能力
- ・ 遂行機能
- ・ 注意機能

# コグニサイズ実践

## 対象者

- ・ 認知症高齢者の日常生活自立度：Ⅱα以下
- ・ コグニサイズへの反応が良好で継続可能と判断した方

▶ 2名

## 実施期間および頻度

3ヶ月間（R7.9～R7.12） 週2回

## 方法

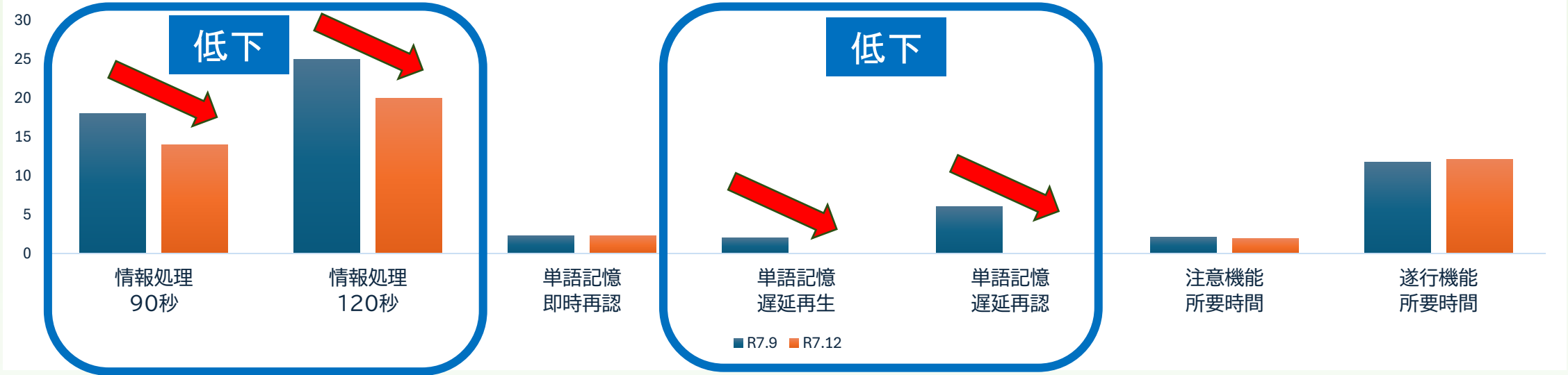
- ・ 毎回実施状況を記録表に記入
- ・ 状況に応じて運動および認知課題の変更、運動負荷量の調整を実施
- ・ 【楽しむ】 + 【適切な負荷量】 で実施することを意識



# コグニサイズ結果

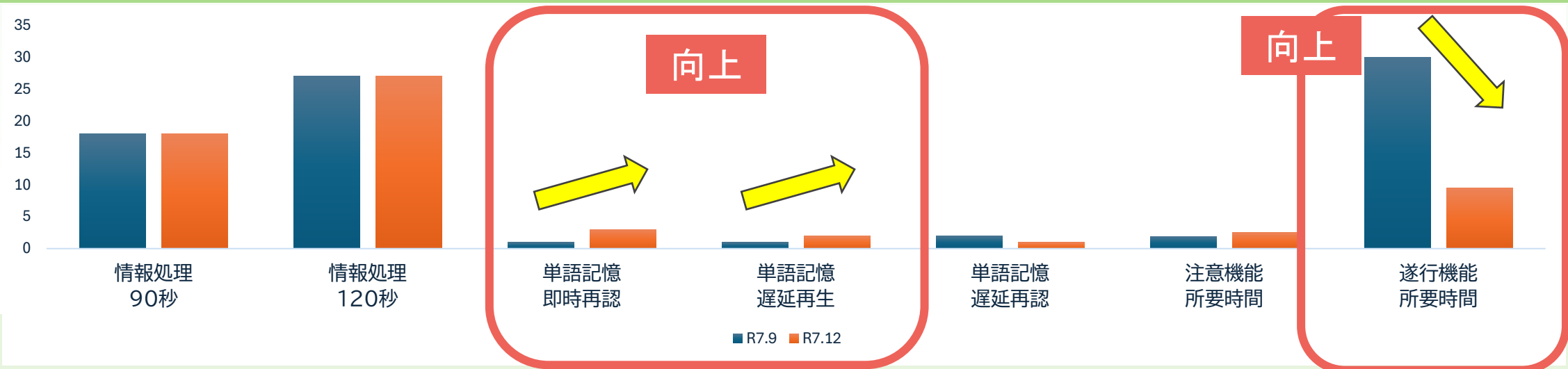
A様：90代 女性 認知症（詳細不明）

脈拍 実施前後変化量 平均値：±0回/分



B様：70代 男性 レビー小体型認知症

脈拍 実施前後変化量 平均値：+4.9回/分

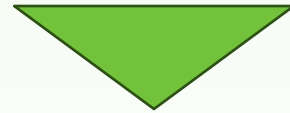


## コグニサイズ考察

本報告は対象者数が2名と少なく、対照群を設けていないため、効果の一般化には限界があるが…

脈拍上昇がみられたご利用者において、認知機能指標の改善がみられたことから、コグニサイズの先行研究結果と同様に運動強度と認知機能変化の関連が示唆された。

運動課題と認知課題を同時に反復する特性が、遂行機能に關与した可能性が考えられた。



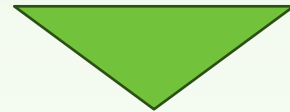
認知症を有するご利用者でも、適切な負荷量を設定した上で、楽しみながら運動や認知課題を繰り返すことで、認知機能向上が期待できる可能性が示唆された。

## いきいきリハビリ導入 背景

コグニサイズを進める中で、以下の課題が生じた…



- ・動作と認知課題の同時理解が難しい方がいる
- ・対象者が比較的限定される



認知症対応型デイサービス**全体に取り組みを拡げていくことには課題**がある



認知症を有するご利用者にも取り組みやすく、認知機能の維持や進行予防を目的としたプログラムとして、  
認知症介護研究・研修大府センターが開発した

**『いきいきリハビリ』を導入**

## いきいきリハビリとは？



回想法



現実見当識訓練



音楽療法 など

非薬物療法を取り入れた10種類の作業活動で構成された  
**軽度から中等度認知症の方を対象とした**  
**短時間集中型個別プログラム**



### 効果

- ・ 認知機能の活性化
- ・ コミュニケーション能力の維持

### 特徴

- ・ 本人の「できること」に焦点を当て、**自信回復**につなげる
- ・ **楽しみながら取り組むこと**で生活の質(QOL)の向上を目指す
- ・ ケアプラン作成や支援方針検討に活用できる情報が得られる

## いきいきリハビリ導入時の課題と対応



### 実践

- ・マニュアル内容を職員間で共有
- ・個別対応としてご利用者への実践



### 課題

- ・他のケア業務との兼ね合いで個別対応の時間確保が難しい
- ・時間帯によっては中断せざるを得ない



### 修正

- ・業務の流れを見直し、実施時間を明確に確保
- ・職員の役割分担を整理



### 学習

- ・実践を重ねる中で職員の意欲向上
- ・「より効果的な関わり方を学びたい」という声が上がった



## 講習会の実施



講師: 齊藤 千晶 氏

認知症介護研究・研修大府センター  
主任研究主幹



日時: 令和7年10月27日 14時から15時30分

場所: 春緑苑会議室



「疑問点が解消され、自信をもって実施できるようになった」  
「ご利用者の表情や反応をより丁寧に見たいと思えた」

質疑応答の中で、4～5人程度の少人数グループでの実施でも効果が期待できるとの助言あり



個別対応から **グループ形式での実施**へと方法を変更

# いきいきリハビリ実践内容

## 【実施概要】

- ・期間: 11月1日から1月31日までの3ヶ月
- ・対象: 軽度～中等度認知症のご利用者
- ・人数: 1グループ4～5名
- ・頻度: 週1回
- ・時間: 1回20～30分



いきいきリハビリセット

個人票	
(方名)	
氏名	種 生年月日 M T S 年 月 日 ( 歳 ) 男・女
告知種類	施設入所日 年 月 日
認知症高齢者自立度判定基準	障害高齢者自立度判定基準 主要な疾患の種類
1.	( 年から )
2.	( 年から )
3.	( 年から )
視覚障害	有 無 聴覚(有無) 有 無 補聴器(有・無)
聴覚障害	拡大コピー必要 (有・無) 右 難 左 難 どちらでも
1.	( )
2.	( )
3.	( )
家族構成	出生地
	養育施設
	養育施設
生活歴	
趣味、音楽、読書、特技	仕事、資格 (いつの間)
性格・習性	
住んでいる場所、家族、旅行	
住みか場所	
好きな歌や歌	特記事項
<目的/期間/年 月 日>	<達成/終了/年 月 日>
認知症高齢者自立度判定基準 ( )	認知症高齢者自立度判定基準 ( )
心身の状態 (自尊・自愛性) ( )	心身の状態 (自尊・自愛性) ( )
ケアプランに活用可能な情報 ( )	ケアプランに活用可能な情報 ( )
認知症高齢者自立度判定基準 ( )	認知症高齢者自立度判定基準 ( )
その他 ( )	その他 ( )

個人票

日誌	
( ) 項目	内容:
氏名	
1. _____の中をご記入ください。(代筆可)	
今はおよそ _____ 時です。今日の天気は _____ です。	
今日は _____ 月 _____ 日 _____ 曜日です。	
季節は _____ です。	
ここは _____ 県 _____ 市です。	
担当者の名前は _____ です。	
<実施者記入欄—該当する数字を○>	
1. 表情	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. セッションの中で笑顔がみられ、いきいきとした表情である</li> <li>3. セッションの中でほとんど笑顔がみられる</li> <li>2. 笑顔がみられる</li> <li>1. 表情の変化がまったくない</li> </ul>
2. コミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. 話す内容が豊富で話が広がる</li> <li>3. 話す内容が豊富で話が広がる</li> <li>2. 会話のやり取りが継続する</li> <li>1. ほとんど話がない、反応が低い</li> </ul>
3. 楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. とても楽しんでいる</li> <li>3. 楽しんでいる</li> <li>2. あまり楽しんでいる</li> <li>1. 楽しんでいる</li> </ul>
4. 活動の適応	<ul style="list-style-type: none"> <li>4. とても適応している (今後も積極的に行うと良い、とてもおもしろい)</li> <li>3. 適応している (できれば行うと良い、おもしろい)</li> <li>2. あまり適応していない (行ってもよい、あまりおもしろくない)</li> <li>1. 適応していない (行ってもよい、おもしろくない)</li> </ul>
5. 実施内容、日間のケアへ活用できる情報など	

実施日誌

番号	職員	所感
11/1	① 浅井	厩内さんだけ別のテーブルで実施したため、今後は同じテーブルで、女性利用者と距離をとって実施した方が、話を聞き取りやすいと感じた。 また、記録を先にやってみよう、時間配分が難しかったので、プログラム終了後に皆さんに記録して頂くようにする。
11/8	② 浅井	同じテーブルに対象者が集まったので、皆さんの話を聞きやすくなった。学習前に戦時中だった方が多く、学校での勉強より、日々の生活に一生懸命だったお話が多くあり、今まで聞えなかったことも聞えた。 記録の記入の困難さと、お話の豊かさ、音読の様子からの認知度にギャップを感じた。支援に活かせるのでは、
11/15	③ 伊藤	カード一枚一枚見て頂き、使い方、手振りでどうやるの？と言われ、使い方等を説明して下さる。はじめは「知らない」と言われる方も他の方のお話で思い出せ「これは〇〇だよ」等話して下さった。5人楽しそうであったが、最後は日誌になると上手く書くことが出来ず「いやだな」と言われることがあった。
11/22	④ 田中	名所カードはあまり盛り上がり一途事のある場所や、思い出の場所、行ってみたい場所の話の方が皆さん楽しんで話してくれた。出身地の話から、名産品の話もして来て一つの話からみんな話を広げていく流れを感じることが出来た。
11/29		

職員の所感

# いきいきリハビリ結果

## 客観的数値

MMSEの使用が推奨されているが、今回は実践の定着を優先したため、MMSEによる評価は実施できておらず、量的な成果の把握には至っていない。

## 質的成果

- ・ 「できた」という発言や達成感の表出
- ・ 笑顔の増加
- ・ 会話量の増加
- ・ ご利用者同士の助け合いや声かけの増加



これらの変化は、**認知機能の維持に加え、生活の質の向上や、職員・ご利用者間の関係性の深化にも好影響を与えた**と考えられる

コグニサイズ

認知症対応型のデイでは対象者が限られる

いきいきリハビリ

量的な成果の確認

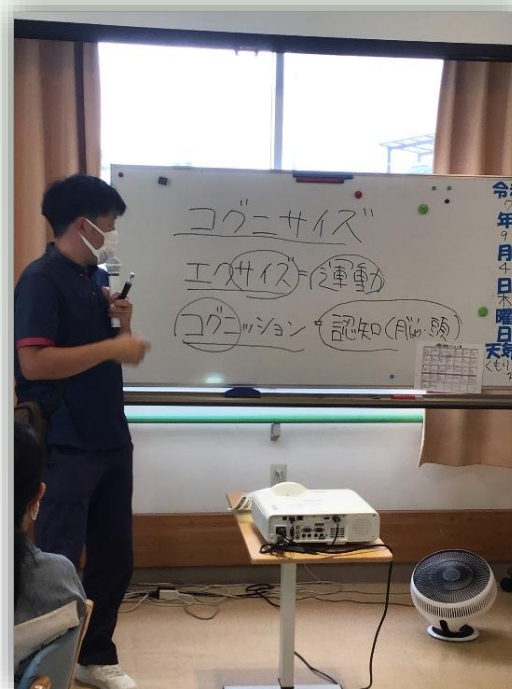
重度認知症の方へプログラムの構築

# 今後の展開 コグニサイズ

認知症対応型のデイでは対象者が限られる

春緑苑地域交流会

一般型デイ



# 今後の展開 いきいきリハビリ

## 量的な成果の確認

Mini-Mental State Examination (MMSE) 得点: 30点満点

検査日: 200 年 月 日 曜日 施設名: \_\_\_\_\_

被験者: \_\_\_\_\_ 男・女 生年月日: 明・大・昭 年 月 日 歳

プロフィールは事前または事後に記入します。 検査者: \_\_\_\_\_

質問と注意点	回答	得点
1 (5点) 時間の見当識 「今日は何日ですか」 「今年は何年ですか」 「今何月何日ですか」 「今日は何曜日ですか」 「今月は何月ですか」	日	0 1
	年	0 1
		0 1
	曜日	0 1
	月	0 1
2 (5点) 場所の見当識 「ここは都道府県でいうと何ですか」 「ここは何市 (*町・村・区など) ですか」 「ここはどこですか」 「ここは何階ですか」 「ここは何地方ですか」		0 1
		0 1
		0 1
	階	0 1
		0 1
3 (3点) 即時想起 「今から私がいう言葉を覚えてくり返し言ってください。 「さくら、ねこ、電車」はい、どうぞ」 *テストは3つの言葉を1秒につき1つずつ言う。その後、被験者にくり返させ、この時点でいくつ覚えてきたかを点数とする。 *正答1つにつき1点。合計3点満点。 「今の言葉は、後で聞くので覚えておいてください」 *この3つの言葉は、質問5で再び覚悟させるので3つ全部覚えていなかった被験者については、全部覚えてきたと見なす(ただし5回まで)。 「100から順番に7をくり返しひいてください」 *5回くり返し7を引かせ、正答1つにつき1点。合計5点満点。 正答例: 93 86 79 72 65 *答えが止まってしまった場合は「それから」と促す。		0 1
		2 3
4 (5点) 計算 「さっき私が言った3つの言葉は何でしたか」 *質問3で提示した言葉を再度覚悟させる。		0 1 2
		3 4 5
5 (3点) 遅延再生 「さっき私が言った3つの言葉は何でしたか」 *質問3で提示した言葉を再度覚悟させる。		0 1 2 3
		0 1 2
6 (2点) 物品呼称 時計 (又は鍵) を見せながら「これは何ですか?」 *正答1つにつき1点。合計2点満点。 「今から私がいう文を覚えてくり返し言ってください。 「みんなで力を合わせて綱を引きます。」 *口頭でゆっくり、はっきりと言いきり返させる。1回で正確に答えられた場合1点を与える。 *紙を机に置いた状態で解答を始める。		0 1 2
		0 1
7 (1点) 文の復唱 「今から私がいう通りにしてください。 右手にこの紙を持ってください。それを半分に折りましたんでください。 そして私にください」		0 1
		0 1 2 3

図形模写 \*模写は角が1つ揃っており、2つの五角形が交差していることが正答の条件。手指のふるふるなどとはかまわない。

## MMSE (ミニメンタルステート検査)

## 重度認知症の方へプログラムの構築

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!

重度認知症の方へ  
『にこにこリハ』

## 取り組みの波及効果

### 運営推進会議



「認知症そのものにアプローチするところがはっきりしていて素晴らしい」  
「楽しくできるのがいいですね」

### 施設見学会



「施設の中でこうした活動をされているのは素晴らしい」  
「自分の家族にも受けさせたい」

### ケアマネジャー



「取り組みが明確で具体的だのご利用者へ紹介しやすい」



取り組みを伝えていくことで、**地域からの評価向上や、連携の強化が図れた**

## “楽しさ”は継続の鍵

コグニサイズもいきいきリハビリも効果は期待できるので、継続が不可欠です。そのためには、「**楽しみ**」として参加できる仕掛けが必要であると実感しました。「**笑い**ながら続けられる活動」が、最も自然な予防になると感じています。

担当ケアマネさんからは、「利用者の訪問に行くと、今楽しいことをたくさんしてくれてうれしいと言っていましたよ」と受けることもありました。

「**楽しみ**」



「**笑い**」



## 職員の主体性がケアの質を変える

職員が主体的に学び、互いに支え合うことが、現場の雰囲気やご利用者の反応を変える要因となりました。「自分たちのケアに根拠が持てる」ため今後も研修に参加していきます。



取り組みの目的を踏まえて実施した結果の総括

コグニサイズやいきいきリハビリを活用して  
予防・働きかけ型ケアへ  
転換すること

認知症予防を目的に、コグニサイズといきいきリハビリを実施した

「楽しさ」「職員の主体性」を意識することで、継続的に取り組めた

効果を評価し課題を  
抽出して改善に  
つなげること

コグニサイズでは「単語記憶能力」「遂行機能」で数値の向上が見られたケースがあった

今後は一般型や地域への展開、量的変化を確認しながら継続していく

いきいきリハビリでは量的な変化は確認できなかったが、笑顔や会話量の増加といった質的な変化が確認できたため、認知機能向上が期待できる可能性が示唆された

ご清聴ありがとうございました