認知症の人のための

# いきいきリハビリ

## 実践ガイド

認知症介護研究・研修大府センター

# はじめに

認知症介護において、その人らしさを大切にする介護（パーソン・センタード・ケア）が重要と言われています。

パーソン・センタード・ケアの理念に基づいたケアの1つの方法として、いきいきリハビリを開発し、その効果を検証してきました。

今回、認知症介護に関わる方がいきいきリハビリを行いやすいように、いきいきリハビリ実践ガイドを作成しました。

いきいきリハビリには、10種類の作業活動があり、ご本人が楽しく取り組むことができる内容となっています。

いきいきリハビリの改善点を把握し、さらにより良い内容にしていくため、広く皆様からご意見をいただきたいと思います。

いきいきリハビリ実践ガイドについて、ご意見、ご感想がございましたら、ぜひ認知症介護研究・研修大府センターまでご連絡いただけると幸いです。

# 目　次

**いきいきリハビリについて**


いきいきリハビリとは …… 4
いきいきリハビリの内容 …… 5
いきいきリハビリの特徴 …… 6
いきいきリハビリを行うと …… 7


**準備と進め方**


いきいきリハビリをやってみよう …… 8
　個人票 …… 9
いきいきリハビリの進め方 …… 10
　日誌 …… 11


**内容とポイント**


内容の説明
　①季節の話～⑩思い出カード …… 12



ご協力・おわりに …… 22

# いきいきリハビリとは

## いきいきリハビリとは

認知症介護では、その人らしさを大切にするケア（パーソン・センタード・ケア）が重要と言われています。

パーソン・センタード・ケアの理念に基づき、認知症の人に対して有効と認められた療法*を参考にして、実施者（いきいきリハビリを行う人）と対象者が１対１（マンツーマン）で行う **いきいきリハビリ** を作成しました。

いきいきリハビリには、手と頭を使う10種類の作業活動があり、なつかしい話をしながら、楽しく行うことができます。

## いきいきリハビリの目的

ご本人に保たれている能力を引き出し、知的機能、コミュニケーション能力等の活性化を目的としています。

ご本人の自信の回復、生活の質（QOL）の改善を目指します。

**＊参考にした療法**

いきいきリハビリは、2003年にイギリスのSpector氏らが開発した、Cognitive Stimulation Therapy（CST）を参考に作成しました。CSTは、パーソン・センタード・ケアの理念に基づく集団プログラムで、知的機能や生活の質（QOL）の改善に有効な療法とされています。

メモ

# いきいきリハビリの内容

## 10種類の作業活動があり、通常週1回、1種類ずつ行います。

| 内容＜目的＞ | 主な内容 |
|---|---|
| ❶季節の話<br>＜見当識の確認＞ | その季節にふさわしい写真を見ながら今の季節を確認する |
| ❷なつかしい話<br>＜エピソード記憶の活性化＞ | なつかしい教科書やおもちゃ等に触れ、思い出を話す |
| ❸生活の知恵<br>＜手続き記憶の活性化＞ | なつかしい生活道具の写真（例：蚊帳）を見て、使い方を話す |
| ❹名　所<br>＜判別能力の活性化＞ | 名所の写真を東日本と西日本に分ける、旅行などの思い出を話す |
| ❺顔写真<br>＜判別能力の活性化＞ | 有名人の写真を見て、映画や歌の話をしながら男女へ分ける |
| ❻食べ物<br>＜見当識の確認＞ | 旬の食べ物、好きな料理、台所道具などについて話す |
| ❼言　葉<br>＜言語理解力の活性化＞ | ことわざ、慣用句などの日本語の言い回しを楽しむ |
| ❽お　金<br>＜手続き記憶の活性化＞ | 古いお金、昔の物の値段、小遣いなどについて思い出す、値札のついたカードの合計金額をそろばんで計算してみる |
| ❾歌<br>＜聴覚記憶の活性化＞ | なつかしい歌を聴いて歌う、歌や映画などの思い出を話す |
| ❿思い出カード<br>＜遂行機能の活性化＞ | ❶～❾の中で気に入った写真を使ってカードを作る |

☆それぞれの詳しい進め方等は、12ページ以降に説明があります。

# いきいきリハビリの特徴

## 知っていること、できることを引き出す

いきいきリハビリには、回想法、現実見当識訓練（RO）、音楽活動等、さまざまな非薬物療法の要素を取り入れた、10種類の作業活動（アクティビティ）があります。

これらを行うことにより、ご本人に保たれている能力や、ご本人が知っていること、できることを引き出します。

## 1対1で、ご本人に適した内容を行う

話したい内容や、よく覚えている事柄は一人一人違います。

いきいきリハビリは1対1で行うので、ご本人の好みや能力に適した内容を行うことができます。

実施者は、認知症の人と会話をする際、次のポイントを心がけましょう。

＜認知症の人との会話で大切なポイント＞

- 話のテーマを明確にする
- 「はい、いいえ」で答えることができるように問いかける
- 情報は、1つずつ伝える
- ゆっくりと低めの声で話す
- 短い文で、平易な表現を使う

10種類の作業活動のうち、5種類の作業活動には「プラスコース」として、より知的機能を活用する内容があり、加えて行うこともできます。

ご本人のペースに合わせて進めることが大切で、準備したものを全部使う必要はありません。気に入った写真をじっくり見ながら話を聴きましょう。

## 実施しやすい

少し時間的なゆとりのある時に、いつでも実施できます。

集中できる環境であれば、施設の居室でも、フロアでも、通所でも、自宅でも実施できます。

# いきいきリハビリを行うと

## ✤楽しくリハビリできる、わかりやすいから安心

手と頭を使う作業活動を多く含んでいますが、いずれもシンプルでわかりやすい内容ですので、認知症の人が安心して取り組むことができます。

## ✤自信を取り戻すきっかけとなる

写真をゆっくりと見ながら、認知症が進行しても保たれやすい「手続き記憶（体で覚えている記憶）」を引き出すようにし、身振り手振りといった、非言語コミュニケーションも用います。

また、わかりやすい写真や実物を用いることで、普段思い出さない具体的な事柄を思い出しやすくなります。

ご本人が「できること、わかること」を再認識し、自信を取り戻すきっかけとなるでしょう。

## ✤楽しみ（適した作業活動）を見つけることができる

ご本人にとって楽しいと思う作業活動を見つけていくには、その方の生活歴等の情報収集に加え、さまざまな作業活動を実際に行ってみることも必要です。

いきいきリハビリは、10種類の作業活動を行いますので、その中から、ご本人の楽しみ（現在の能力と好みに適した作業活動）や、ご本人に適した話題を把握することができます。

## ✤ケアプランやリハビリプランに活用できる

ご本人とさまざまな作業活動を実際に行うことによって、ご本人の現在の能力や興味等について、理解を深めることができます。

ケアプランやリハビリテーション実施計画に活用できる情報を得ることもできるでしょう。

# • いきいきリハビリをやってみよう •

## 1. ご本人についての情報収集と目的の検討

いきいきリハビリは、**軽度から中等度**の認知症高齢者に適しています。

実施者は、個人票を用いて、事前にご家族等から情報収集し、ご本人の生活史や、趣味、仕事、音楽の好み、なじみの場所等を把握しておきます。

☛（9ページをコピーして使ってください）

個人票の下欄にある<目的>は、いきいきリハビリを行う上で、主な4つの目的それぞれについて、ご本人にとっての重要度を検討します。

<いきいきリハビリを行う主な4つの目的>

1. 認知機能維持
2. 心理面の効果（自信・自発性）
3. ケアプランに有用な情報把握
4. 適した作業活動の把握

目的の重要度の判断

◎：特に重要な目的である　○：目的である　△：重要な目的でない

## 2. 目的の達成度

実施者は、いきいきリハビリ終了後に、上記の目的ついて、どのくらい達成できたか、3段階で振り返ります。

目的の達成度の判断

◎：十分達成できた　○：達成できた　△：あまり達成できなかった

メモ

# 個人票

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (カナ)<br>氏名 | 様 | 生年月日 M.T.S 年 月 日( 歳) | | 男・女 |
| 要介護度 | | 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 | |
| 病歴 | 1. ( 年から)<br>2. ( 年から)<br>3. ( 年から) | 主要な疾患の経緯 | | |
| 視覚障害 | 有, 無 眼鏡(有無)<br>拡大コピー必要 (有・無) | 聴覚障害<br>(どちらから話すと良いか) | 有, 無 補聴器(有・無)<br>右耳 左耳 どちらでも | |
| 通常のリハビリ内容 | 1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( ) | | | |
| 家族構成 | | 出生地 | | |
| | | 最終学歴 | | |
| | | 教育歴 | 年 | |
| 生活歴 | | | | |
| 趣味, 自慢, 興味, 特技 | (以前)<br>(現在) | 仕事・資格<br>(いつ頃か) | | |
| 性格・ 普段の様子 | | | | |
| なじみの場所 | 住んでいた場所, 親戚, 旅行 | | | |
| 好きな歌や歌手 | | 特記事項 | | |
| 目的と達成 | <目的(開始日 年 月 日)><br>認知機能維持 ( )<br>心理面の効果(自信・自発性) ( )<br>ケアプランに有用な情報把握 ( )<br>適した作業活動の把握 ( )<br>その他( ) ( ) | <達成(終了日 年 月 日)><br>認知機能維持 ( )<br>心理面の効果(自信・自発性) ( )<br>ケアプランに有用な情報把握 ( )<br>適した作業活動の把握 ( )<br>その他( ) ( ) | | |

# • いきいきリハビリの進め方 •

## 1. 挨拶、今日の内容 ＜2分＞

挨拶の後、体調や気分等を尋ね、「今日は、○○についてお話してみたいのですが、よろしいですか？」と同意を得てから始めましょう。

## 2. その日の内容 ＜約15分＞

10の作業活動のいずれかを行います。ご本人の能力等に合わせ、使う写真の枚数や、話すスピードを調整しましょう。ご本人が語られた言葉や様子を、日誌（11ページをコピー）の下半分の<5. 発言内容、日頃のケアへ活用できる情報など>に記入しておくと、振り返りの際に役立ちます。

## 3. 日誌、感想、次回のお知らせ ＜3分＞

その日の内容が終わったら、一緒に日誌を記入します。時刻や天気、日付等を確認していきます。ご本人が回答できない場合、「誤りなし学習」*という方法で行います。正解が出るまで試行錯誤するのではなく、カレンダーや時計を使って、正しい情報を一緒に確認します。

ご本人が文字を書くことが難しい場合は、一緒に確認しながら、実施者が代わりに記入します。終わりに、今日の感想を尋ね、次回の予定を伝えて終了します。

## 4. 実施者の振り返り

日誌の下にある実施者記入欄に、その日のご本人の様子について、表情、コミュニケーション、楽しさ、活動の適応について4段階で評価します。

また、活動の中で気づいたことや、ケアプラン等に活用できる情報があれば記載しておきます。

**＊「誤りなし学習」とは**

日付等を確認する時に、試行錯誤して正しい情報と誤った情報が混同してしまうことを避け、実施者から積極的に正しい情報を提供します。

# 日　誌

（　　）回目　**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
- 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
- 3　セッションの途中でだんだん表情が良くなる
- 2　働きかけをした時のみ，表情の変化がみられる
- 1　表情の変化がまったくない

2. コミュニケーション
- 4　話す内容が豊富で話が広がる
- 3　話す内容が提示された物に限られる
- 2　働きかけに対して数語発するのみ
- 1　ほとんど発話がない，反応が乏しい

3. 楽しさ
- 4　とても楽しんでいる
- 3　まあまあ楽しんでいる
- 2　あまり楽しんでいない
- 1　全く楽しんでいない

4. 活動の適応
- 4　とても適している（今後も積極的に行うと良い，とてもお勧め）
- 3　適している（できれば行うと良い，お勧め）
- 2　あまり適していない（行ってもよいが，あまりお勧めしない）
- 1　適していない（行わない方が良い，お勧めしない）

5. 発言内容，日頃のケアへ活用できる情報など

# ① 季節の話

## ◉使用物品　季節の写真

## ◉主な目的　見当識の確認

## ◉進め方（例）

（初め）　実施する季節に適した写真を使います。季節の写真を一緒に見ながら、「（例）今は夏になってこのような物（扇風機）を使う季節になりましたね」と、今の季節を確認します。もし違う季節を答えられたら、間違いを指摘するのではなく、その季節のカードを何枚か見ながら一緒に確認します。

（続いて）　季節を確認できたら、季節の風物詩にまつわる思い出（例：夏なら夏祭り、秋ならお月見、七五三等）の思い出を聴きましょう。

## プラスコース

季節の風物詩（秋ならお月見、七五三等）、「風物詩の今と昔の違い」や考え等も聞けるとよいでしょう。

最近のニュースでよく取り上げられる話題や、最近のスポーツの話題等も適しています。

## ポイント

あくまでもご本人のペースに合わせて進めます。たたみかけるように尋ねるのではなく、ご本人が語り始めるのを「待つ」という姿勢も大切です。

# ② なつかしい話

**◉使用物品**　なつかしい教科書、お手玉、けん玉、紙風船

**◉主な目的**　エピソード記憶の活性化

**◉進め方（例）**

（初め）　教科書を見たことがあるか尋ねましょう。
そして、学校の思い出について、国語の教科書を一緒に読んだり、修身の教科書を見て、どのような授業だったかを聴きます。
カタカナの教科書で勉強したこと、担任の先生の話、あるいは級長さん（学級委員）について等思い出される方もいるでしょう。

（続いて）　子どもの頃に遊んだおもちゃを見て、実際に触れてもらいます。おもちゃで遊び始める方もいるでしょう。小さい時に遊んだ地元の風景や、お手伝いの話、ご兄弟の話も出るかもしれません。

**ポイント**

教科書やおもちゃ等は、ご本人のペースに合わせ、ゆったりと見てもらいます。事前に「個人票」で、ご本人の生活史を把握しておくと、話が広がりやすいでしょう。

# ③ 生活の知恵

**◉使用物品**　なつかしい生活道具の写真

**◉主な目的**　手続き記憶（体で覚えている記憶）の活性化

**◉進め方（例）**

（初め）　「今日は、昔のなつかしい物の写真を持ってきましたので、一緒に見ていただけますか？」と始めます。

（続いて）　まずは、それらを使ったことや見たことがあるか尋ねてみます。それから具体的にどのように使ったか、「洗濯板とたらいはどのように使いますか？」と尋ね、身振りを交えて、使い方を教えてもらいます。

（例）
- このような時計がありましたか？
  どのようにねじを巻きますか？
- 黒電話を使っていましたか？
  どのようにダイヤルを回しますか？
- 夏には蚊帳を吊りましたか？どのように吊りますか？
- 蚊帳の中にはどのように入りましたか？

**ポイント**

体が覚えている記憶（手続き記憶）は、認知症が進行しても保たれやすいとされています。

ご本人が「知っている」、「できる」ということを再確認できるでしょう。

正しいか正しくないかではなく、あくまでもご本人の意見や経験を聴きます。

洗濯板とたらいは、どのように使いましたか？どのように手を動かしますか？

# ④ 名所

**◉使用物品**　名所やなじみのある場所の写真、
日本地図、「東」と「西」と明記したカード

**◉主な目的**　判別能力の活性化

**◉進め方（例）**

（初め）　ご本人の出身地や住んだことのある場所について話しながら、名所の写真を一緒に見てもらいます。

（続いて）　日本地図を広げ、「東」と「西」と明記したカードを地図の右、左に置きます。最初に富士山の写真を見てもらい、日本のほぼ中央に位置することを一緒に確認します。
それ以外の写真、例えば東京の皇居の写真であれば東に、京都の清水寺を西に置きます。その他の写真も東西に分けていきます。

**プラスコース**

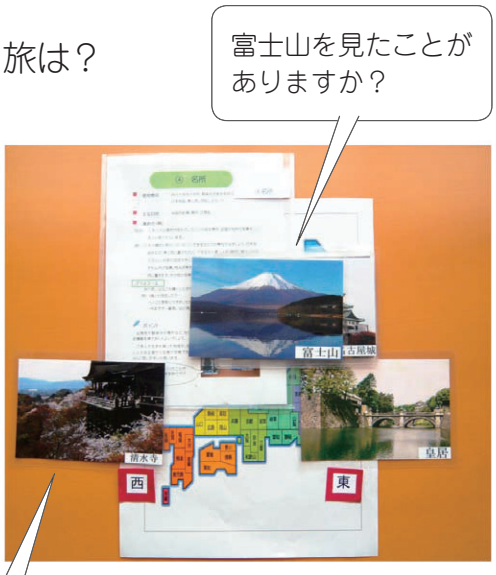
旅の思い出等も聴くことができると良いでしょう。

（例）
- 誰と行きましたか
- いつの季節に行きましたか
- 今までで一番思い出に残る旅は？

**ポイント**

出身地やなじみの場所について、個人票であらかじめ情報を得ておきます。

ご本人の生まれ育った地域や、住んでいた場所の写真が用意できると、さらに話しやすいでしょう。



# ⑤ 顔写真

**◉使用物品**　有名人の写真等
「男性」と「女性」と明記したカード

**◉主な目的**　判別能力の活性化

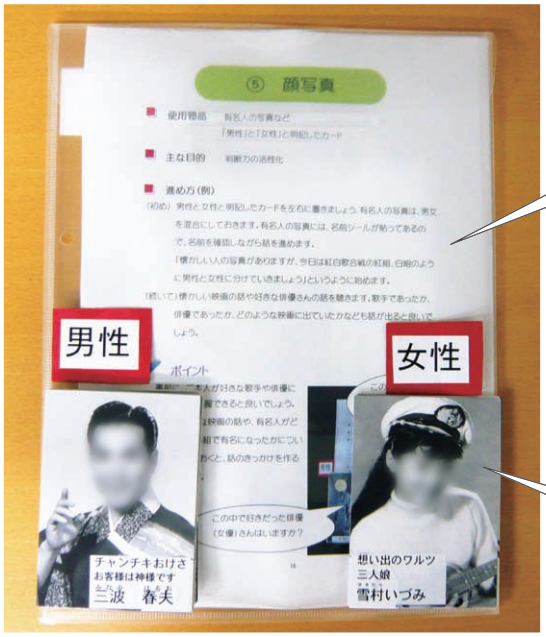
**◉進め方（例）**

（初め）　「男性」と「女性」と明記したカードを左右に置きます。
有名人の写真は、男性と女性の写真を混合にしておきます。有名人の写真には、名前シールを貼っておき、名前を確認しながら話を進めます。
「なつかしい人の写真がありますが、今日は紅白歌合戦の紅組、白組のように、男性と女性に分けていきましょう」と始めます。

（続いて）　有名人の写真を男女へ分けながら、なつかしい映画の話や好きな俳優さんの話を聴きます。映画を観に行った話題等も出るかもしれません。

**ポイント**

事前に、ご本人が好きな歌手や俳優について、情報が個人票で把握できていると良いでしょう。



# ⑥ 食べ物

**◉使用物品**　旬の食べ物の写真、家庭料理の写真
台所道具の写真

**◉主な目的**　見当識の確認、手続き記憶の活性化

**◉進め方（例）**

（初め）　旬の食べ物は、季節感を感じることができますので、その時の季節について話しましょう。そして昔、台所にあった道具の写真等を一緒に見てもらい、使ったことがあるか尋ねてみます。
男性には、「おふくろの味」の思い出や、味噌汁の具なら何が好きか、地元の味噌の種類等を話してみると良いかもしれません。

（続いて）　台所にあったなつかしい道具の写真を見て、具体的にどのように使っていたか、使い方を手で再現してもらいます。

**プラスコース**

具体的な料理方法、味付けや、地元の名産品等について話してみます。

（例）
- 「漬物」を作るには？　作り方を教えて下さい。
- 「肉じゃが」を作るには？　作り方の手順は？
- 「おでん」の具には何を入れましたか？

**ポイント**

台所にあった道具は、男性も見たことがあるでしょう。
女性には、よく作っていた料理についても聴いてみましょう。

# ⑦ 言葉

**◉使用物品**　いろはかるた、ことわざカード
（ことわざや慣用句がわかりやすく書いてあるもの）

**◉主な目的**　言語理解力の活性化

**◉進め方（例）**

（初め）　「今日はなつかしいかるたや、ことわざのカードがあるので一緒に読んでみましょう」と始めます。

（続いて）　句の頭出しを読んで、続きを言ってもらいます。わからない場合は、かるたやカードを一緒に読んでもらいます。

## プラスコース

言い回しをすらすらと言うことができたら、その句の意味を一緒に考えてみましょう。意味がわかりにくいものは、かるたの解説書等を実施者が読み上げ、一緒に確認します。

## ポイント

記憶や理解力を試すのではなく、「日本語の言い回し」を味わうことを心がけます。

句の意味がわからない場合でも、かるたやカードを読んでもらったり、実施者が一緒に読んでみると、聴いたことがあると思い出されるかもしれません。

「はなより○○○」
だんごと言いますね。

# ⑧ お金

**◉使用物品**　古いお金の写真、駄菓子屋の写真
そろばん、値札をつけた食べ物の写真

**◉主な目的**　手続き記憶の活性化

**◉進め方（例）**

（初め）　古いお金の写真を見ながら、「ここになつかしいお金の写真がありますね」と始めます。

（続いて）　子どもの時、駄菓子屋さんへ行ったか、お小遣いで何を買ったか尋ねてみます。
また、そろばんに触れてもらい、4つ玉と5つ玉のどちらで習ったか聴いてみましょう。
塩や牛乳等、生活になじみのある食べ物の写真に値段をつけ、その合計金額を、そろばんで計算してもらいます。
正確に計算できなくてもそろばんに触れてもらい、そろばんの感覚を思い出してもらえたら良いでしょう。

**プラスコース**

食べ物の合計金額を計算した後で、1000円札を出したらおつりがいくらになるか、そろばんで計算してもらいます。

**ポイント**

実際にそろばんに触れてもらうと、自然に手が動く方が多いでしょう。

このような財布を使ったことがありますか？

そろばんは5つ玉でしたか？
どこで習いましたか？

# ⑨ 歌

**◉使用物品**　歌集、歌謡曲やご本人が好きなCD
CDプレーヤー

**◉主な目的**　聴覚記憶の活性化

**◉進め方（例）**

あらかじめ、ご本人に適した曲（若い頃流行した歌謡曲）を選んでおくと進めやすいです。

（初め）　「今日はなつかしい（○さんが好きな歌手の）歌の本、CDを持ってきたので、一緒に聴いてみましょう」と始めます。

（続いて）　その曲の歌集のページを見ながら、CDを一緒に聴いて歌ってみます。曲がヒットした頃の社会的な出来事について話をしたり、ご本人の思い出についても聴くことができると良いでしょう。

**ポイント**

あらかじめ個人票で、ご本人が好きな歌の情報を把握しておきます。

また、ご家族等の協力を得て、ご本人の好きな曲のCDを用意できると、さらに良いでしょう。

ご本人が難聴の場合は、CDプレーヤーの音量を大きくする必要がありますが、その場合、周囲にいる方へ、大きい音を出すことについて了解を得てから始めます。

この曲が流れていた時、
○○さんはおいくつ位でしたか？

# ⑩ 思い出カード

**◉使用物品**　❶～❾の内容で用いた写真のコピー、ラベルシール、はさみ、のり、思い出カード台紙

**◉主な目的**　遂行機能の活性化

**◉進め方（例）**

カードの内側の上半分に、ラベルシールを貼り、実施者からご本人への言葉を事前に記入しておきます。記入する言葉は、いきいきリハビリの中で、ご本人がいきいきと話された話題について書くと良いでしょう。

下には、その話題に関連する写真のコピー（カードを縮小コピー）を用意しておきます。

（初め）　「今日はいきいきリハビリのまとめをしたいと思います」と始めます。

（続いて）　あらかじめ用意しておいた写真のコピーをハサミで切り、のりで貼ります。
なるべくご本人に行ってもらい、できない部分のみ手伝います。

**ポイント**

思い出カードを作成したことを、他のケアスタッフやご家族に伝え、コミュニケーションの道具（ツール）として活用してもらいましょう。

カードは部屋に飾ることもできます。

思い出カードを活用して、ご本人がスタッフや他の方と、会話を楽しむことができると良いでしょう。

## ご協力（敬称略、順不同）

- 北名古屋市歴史民俗資料館
- 永田久美子監修「懐かしの玉手箱」（株）シルバーチャンネル
- 辻川勝利（地域ボランティア）

## おわりに

いきいきリハビリの開発には、高齢者の皆さまとそのご家族、施設職員の方々等、多くの方にご協力いただきました。ここに厚く御礼申し上げます。

今後もいきいきリハビリが使いやすい内容になるよう、現場での実践を積み重ねていきたいと思います。

メモ

**認知症の人のためのいきいきリハビリ実践ガイド**

編　集

社会福祉法人 仁至会　認知症介護研究・研修大府センター

〒474-0037 愛知県大府市半月町三丁目294番地

TEL：0562-44-5551　FAX：0562-44-5831

ホームページ：http://www.dcnet.gr.jp/

印　刷

株式会社一誠社

この冊子は平成22年度厚生労働省老人保健健康増進等事業で作成しています。