

認知症に関する啓発
～生活工夫グッズの作成～

平成30（2018）年4月

一般社団法人 広島県作業療法士会

認知症作業療法推進担当

1. はじめに

一般社団法人広島県作業療法士会（以下士会）では平成29年度日本作業療法士協会（以下協会）作業療法推進モデル事業（以下モデル事業）において「認知症に対する作業療法士の関わりを推進するための取り組み～認知症生活行為支援指導者育成研修～」を受託し研修を中心とした人材育成を行うとともに関係団体に向けての発信や会員の活躍の場の拡大を目指して取り組みを進める機会を得た。その中で、平成28年度老人保健健康増進等事業により協会が行った「認知症のリハビリテーションを推進するための調査研究報告書」（以下報告書）「認知症のリハビリテーションモデルに基づく、生活行為を続けるためのヒント集」（以下ヒント集）を使用し関係団体への発信、一般の方への啓発活動を行うこととした。その際にヒント集をもとに当会において生活工夫グッズを作成したので以下に使用方法、作成方法を紹介する。

2. 作成趣旨

新オレンジプランでは認知症の人の意思が尊重され出来る限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現が目指されている。

認知症の初期には、物忘れや注意障害の為生活行為に支障が出てくる。特に認知機能とIADLが相関するのはアルツハイマー型認知症において顕著である。IADLの低下予防が認知機能の低下につながる可能性を考慮して早期からの介入が必要である。報告書においても軽度の時期には『ADLが自立であり、単一課題の遂行が可能であっても、記銘力低下や注意機能障害の分配機能低下は、「用事を忘れる」、「課題の途中で段取りがわからなくなる」といったことから、生活の連続性が途切れやすくなる。』とされている。このことにより生活の範囲が狭小化してしまうことで他者との交流機会も減少するなど悪循環へと陥ってしまう。そのためできる生活行為を継続できる工夫が必要である。

そこで地域の健康祭りなどの機会にヒント集を一般の方に配布することで予防活動につながると士会では考えた。また配布のみでなくその場で使用を体験することがその後の自宅での活用につながると考えた。そして家族や他職種も活用しやすく不特定多数の対象者に共通する項目である食事に関わる食品の管理に着目した。

3. 作成方法

材料

- ラベル用紙（食品印刷）
- カラーボード
《2枚重ねの厚みがあるもの》
- 磁石
- マグネットシート
（冷蔵庫にあるもの、
今度買うものと印刷）

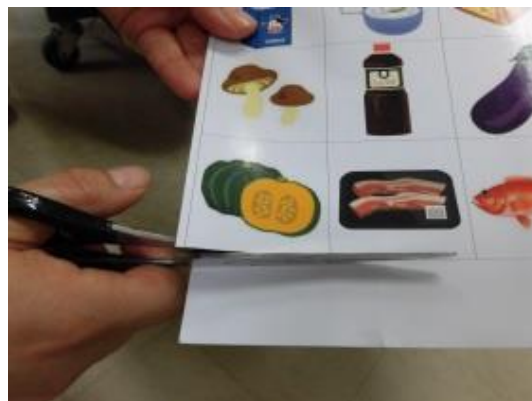


※これらはすべて 100 円均一ショップで準備可能

※ラベルや印刷する絵はリンクフリーの画像を活用

作り方

- ① ラベル用紙に購入頻度の高い食品を印刷し要らない部分を切る



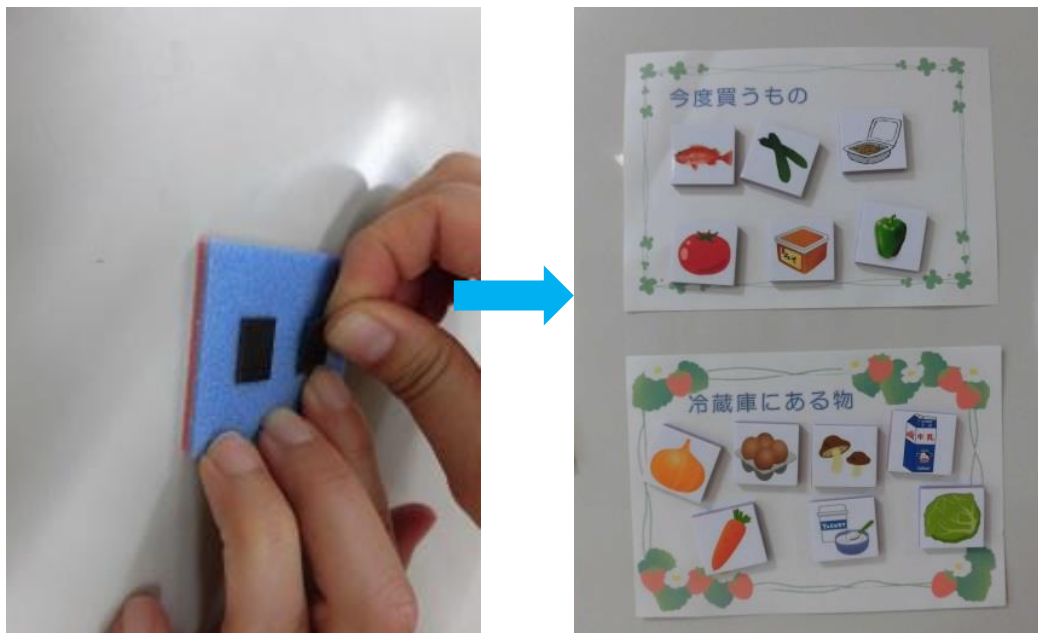
- ② カラーボードに①を貼りつける



③ 線に沿って切る



④ 裏面に磁石をつける



4. 使用目的

前述の作成趣旨より使用の目的として以下のようなものが考えられた

- ・ 冷蔵庫の中を見なくても在庫がわかる様にする
- ・ 使い切った食材を次回購入表に移動させることで必要な食品の購入を視覚的に把握する
- ・ 認知機能の訓練の一つとして（冷蔵庫の中の物を思い出しながら分別する）
- ・ 物忘れがある人の重複購入を防ぐ（買い忘れを防ぐ）

5. 使用方法

①冷蔵庫にマグネットシートを貼る



②食品を分別する



場合によっては「今度買ってくるもの」の提示のみでも可能



上記は自宅での使用方法で3. 使用目的にあるように認知機能のトレーニングとして

- ・自宅の冷蔵庫の中身を想起
- ・買い物予定を立てる
- ・想起したもので調理計画を立てる

などの活用が可能である。このほかにも様々な活用方法が可能と考える。

6. まとめ

上記生活工夫グッズとヒント集を活用して『21世紀、県民の健康とくらしを考える広島県民フォーラム』においてグッズの体験、ヒント集の配布を行った。参加者からは実際に使ってみたいとの声が多く聞かれた。今回はモデル事業での使用であったためその後の追跡調査などは実施できておらず成果の測定は困難であった。

実際に使用してみると想起される食品はそれぞれの自宅において個別性が大きいことや季節によって冷蔵庫の中身が違うということなど様々な意見が出てきた。また実際に同じ食品を購入してしまうことや買い忘れも多く困っていたという意見も聞かれた。

今後は使用を重ねていくことで内容をより良いものにする工夫や関係団体や当事者、家族に向けてヒント集と合わせて発信していくツールの一つとしての活用が可能ではないかと考える。またより良いものとしていくために実際に使用した方への追跡調査を行うことなどの必要性についても検討を行いたい。

7. おわりに

今回モデル事業において生活工夫グッズを作成、活用する機会を得るにあたってご協力いただいた会員の皆様、関係機関の方々をはじめこのような機会を頂きました協会関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

今回作成したグッズが活用され認知症の予防啓発活動に少しでもお役に立てれば幸いです。

8. 参考文献

- 1) 一般社団法人 日本作業療法士協会：平成28年度老人保健健康増進等事業「認知症のリハビリテーションを推進するための調査研究報告書」，2017.03
- 2) 一般社団法人 日本作業療法士協会：認知症のリハビリテーションモデルに基づく、生活行為を続けるためのヒント集，2017.03
- 3) 一般社団法人 日本作業療法士協会（編）：作業療法マニュアル62 認知症の人と家族に対する作業療法，2017.08