認知症予防プログラムへの取り組み

北海道　札幌市
医療法人耕仁会　介護老人保健施設セージュ山の手
介護福祉士　加藤　剛資
共同研究：理学療法士　長谷　武範　作業療法士　石川　美哉子
看護師　泉　峰子　介護福祉士　飯田　亜古

１．導入経過

ビデオを使用した１０分間の体操

運動プログラムを充実させたい

国立長寿医療研究センター発行『認知症予防マニュアル』

西区介護予防センター・当施設リハビリ課
『認知症予防プログラム』を地域の方を中心に実施

デイケアの活動プログラムへの導入

２．導入から定着まで

	内　容
平成２７年 ７月	リハビリ職員による勉強会（効果・実施方法）
７月	全利用者対象 準備運動（筋力向上運動・ストレッチ） 脳賦活運動（有酸素運動・コグニステップ）開始
８月	リハビリ職員による勉強会（効果的な実施方法）
９月	準備運動の内容変更（２～３カ月おきに変更） ※体操内容等リハビリ課が確認
平成２８年 ２月	コグニウォーク・コグニラダー開始（対象者１５名） ※ＭＭＳＥ１８点以上　自立歩行可能者
現在	午前のプログラムにコグニラダーを試験的に導入

３．実施時間

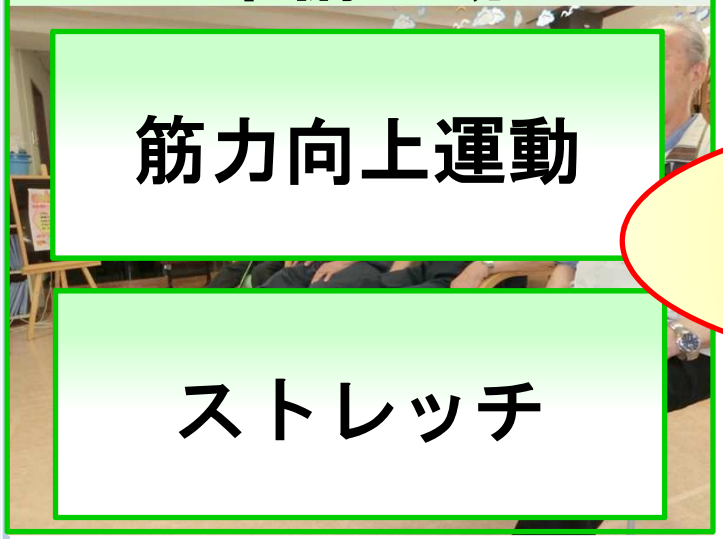
- 実施曜日：月曜日～土曜日

- 実施時間：　１１：２０～１１：５０
  １４：５０～１５：２０

- コグニウォーク・コグニラダー
  １４：３０～１５：００

4．実施方法 ①

準備運動



筋力向上運動

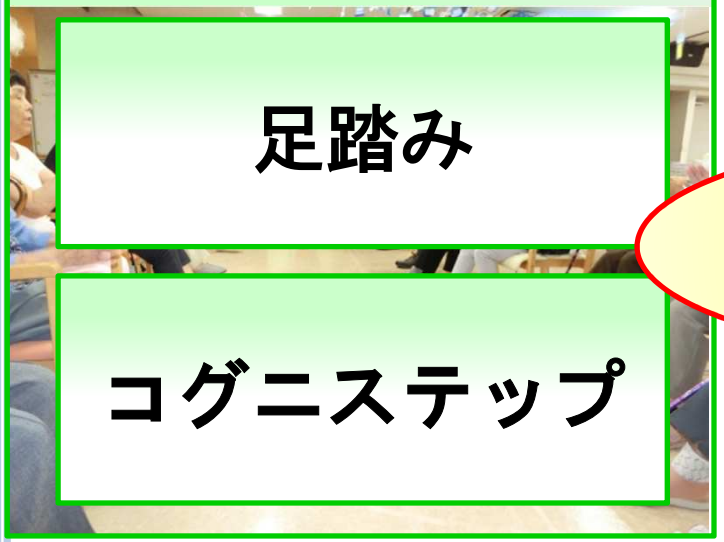
ストレッチ

統一した説明文
運動の効果・重要性

分かりやすい

小集団での見本

脳賦活運動（有酸素運動）



足踏み

コグニステップ

認知レベルに
合わせた
課題の設定

楽しい

成功体験

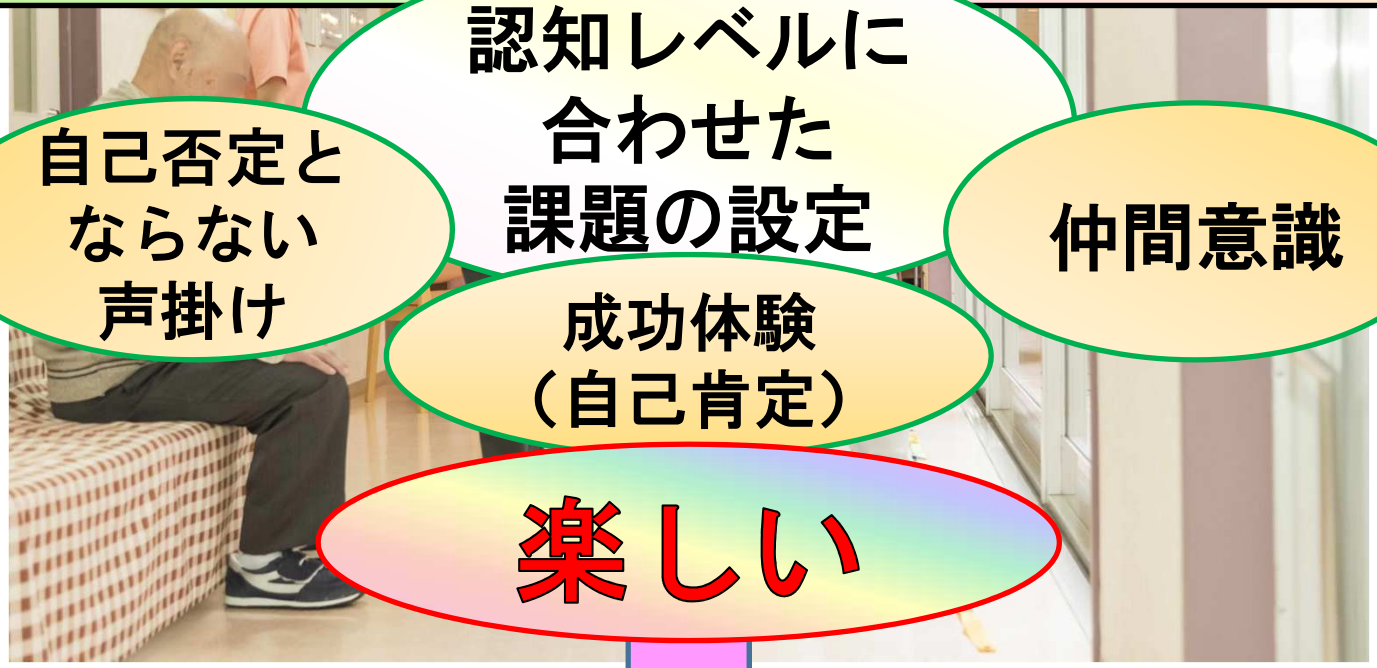
**運動意欲
向上**

**運動意識
向上・継続**

5．実施方法 ②

コグニウォーク
（しりとりを行いながら歩行する）

コグニラダー
（４色のはしご状の升目を使用）



認知レベルに合わせた課題の設定

自己否定とならない声掛け

仲間意識

成功体験（自己肯定）

楽しい

レクリエーション感覚で気軽に参加

６．調査内容

- アンケート実施

- 心身機能評価

７．アンケート

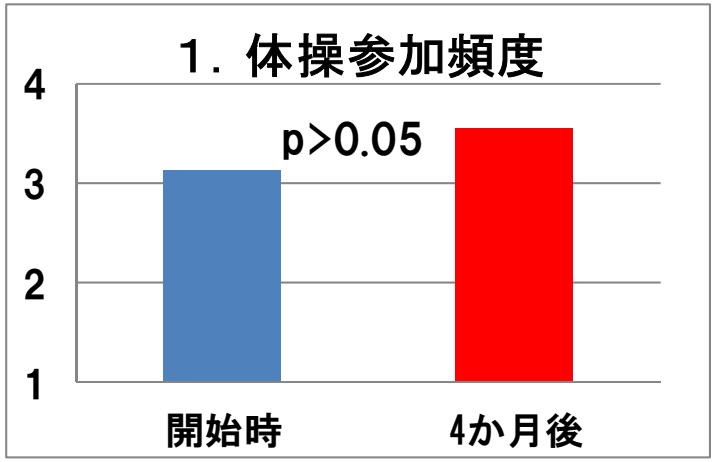
- プログラム参加者：４０名をランダムに抽出
  ※準備運動・脳賦活運動のみ参加者

《内容》　①　参加状況
　　②　運動意識

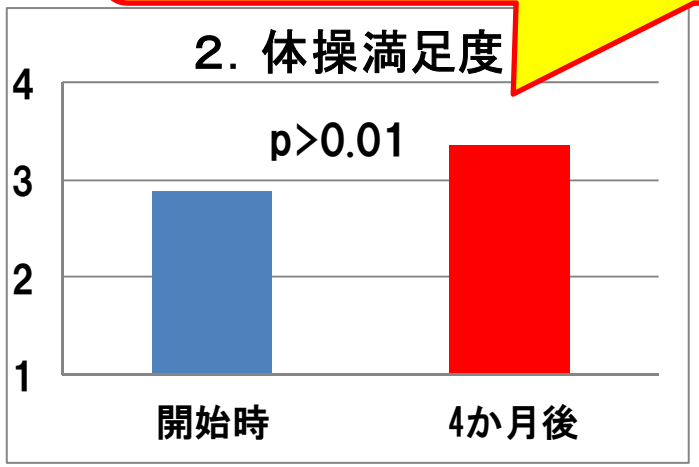
- ｔ検定で検証

8．アンケート結果

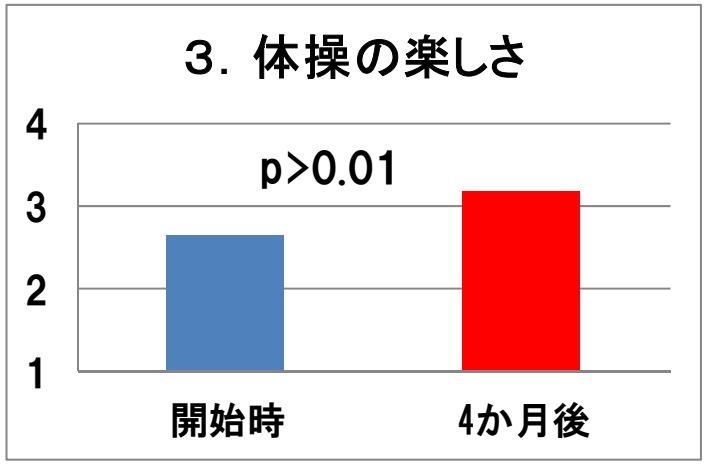
「疲れるけど、運動した感じがする」



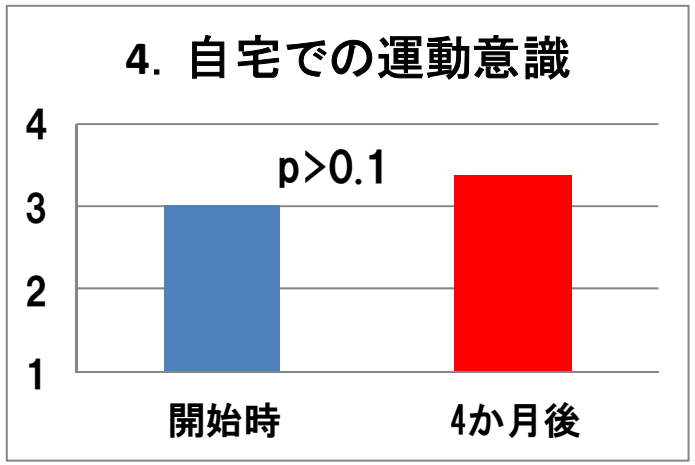
1：全く参加しない　2：ほとんど参加しい
3：時々参加する　4：いつも参加する



1:全く満足しない　2：やや満足しない
3：満足している　4：とても満足している



1：全く楽しくない　2：やや楽しい
3：楽しい　4：とても楽しい



1：自宅で運動しよう全く思わない
2：あまり思わない　3：やや思う
4：自宅でも運動しようととても思う

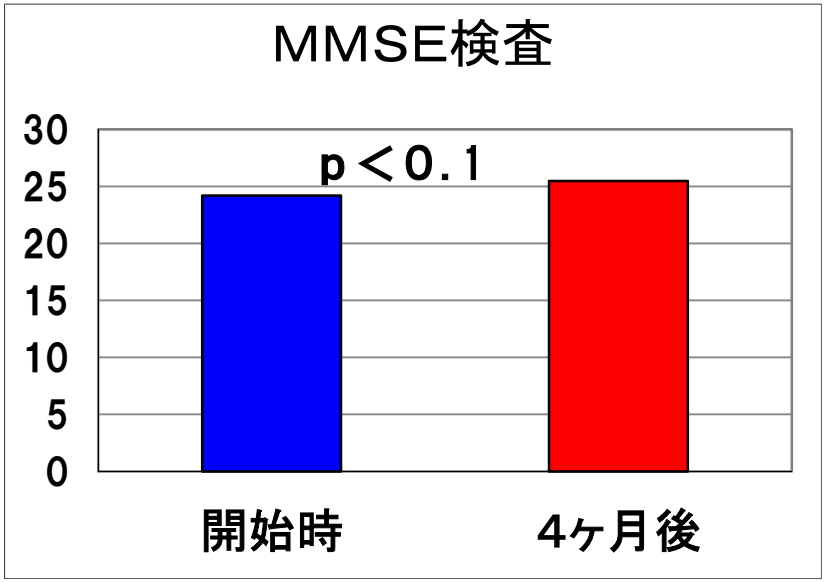
９．心身機能評価

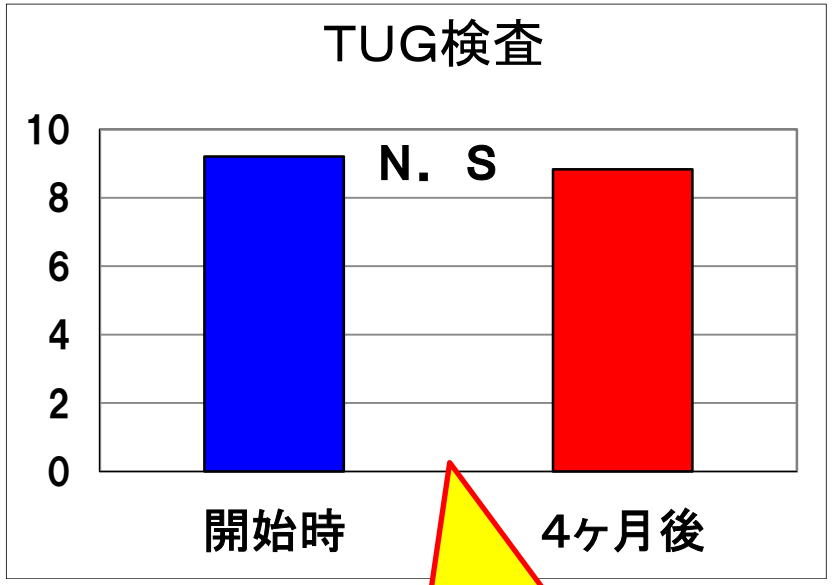
- 全行程参加者　：　１５名
  ※コグニウォーク・コグニラダー参加者

《内容》① 認知力　：ＭＭＳＥ
② うつ症状：高齢者うつ尺度
③ 身体機能：ＴＵＧ

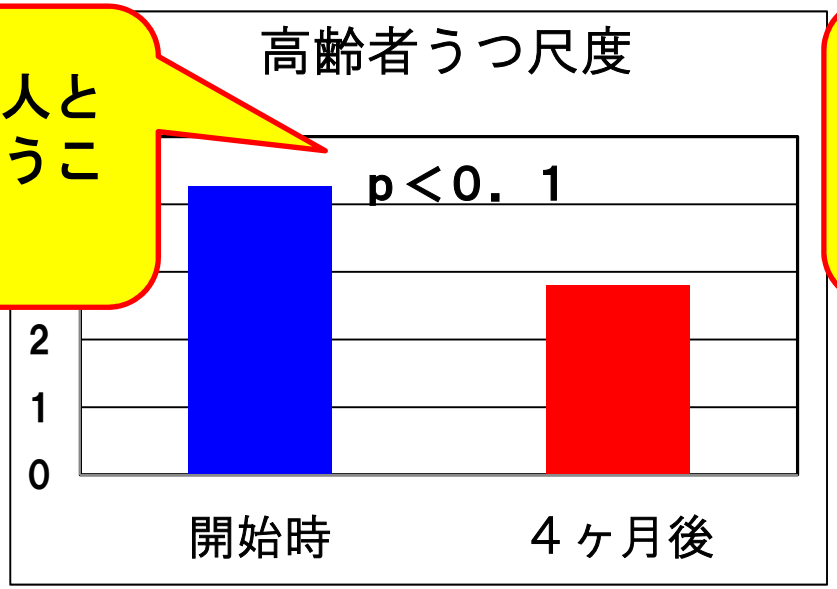
- ｔ検定で検証

１０．心身機能評価結果



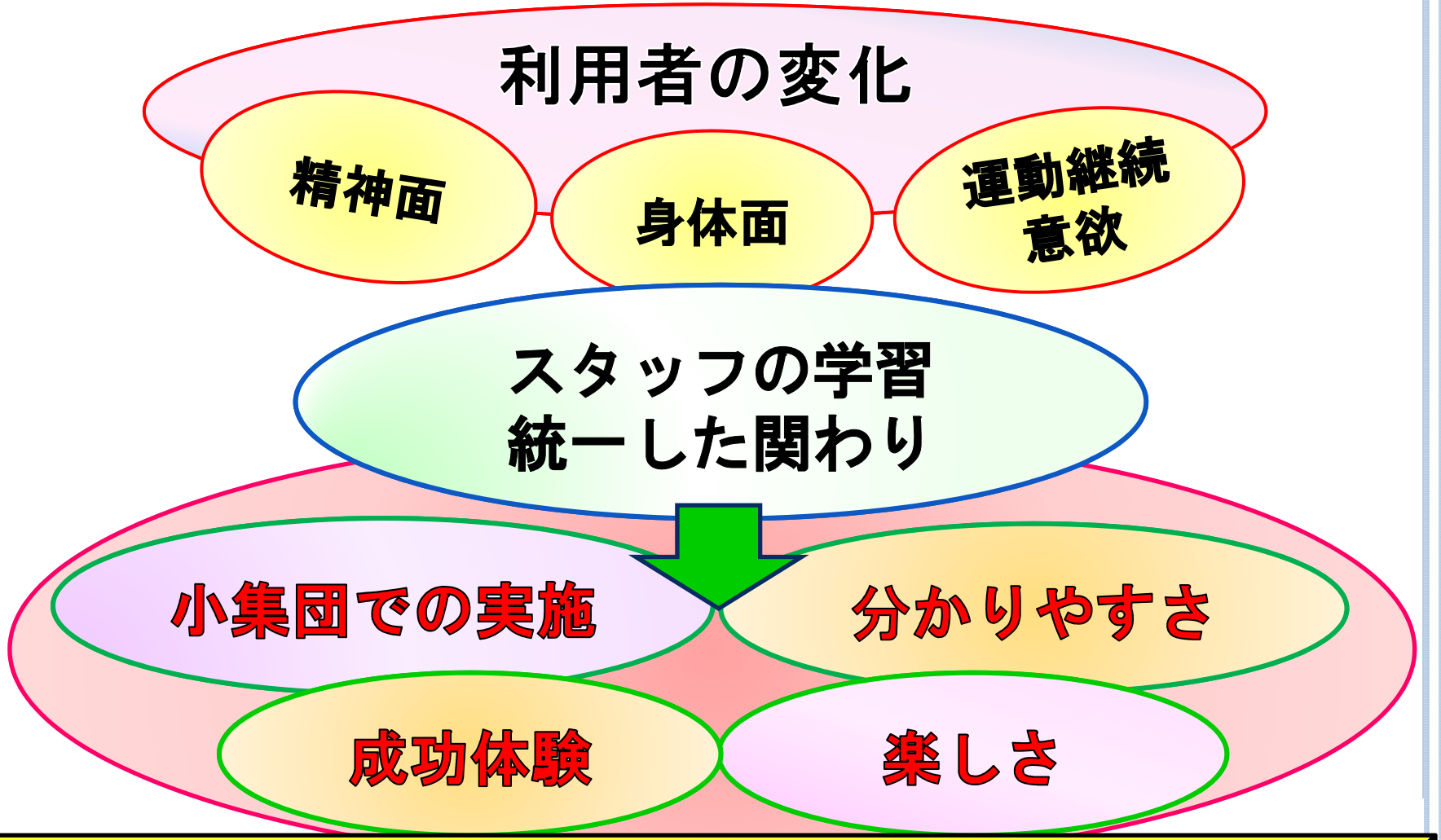


「一緒に参加した人と会話をしながら行うことが楽しい」



「近所を歩くときに杖を使わなくても歩ける自信がついた」

１１．すべてのプログラムに共通すること



利用者・職員共に運動意識の向上

１２．まとめ

- 認知症の方との関わり方を理解し、プログラムを実施したことにより全利用者を対象に導入することができた。
- 職員が講師となり説明、見本を行うことにより参加者も意欲的に取り組んで頂くことができた。
- プログラムを実施する上で、成功体験を重ねることが重要となり、身体機能面、精神面、認知機能面の維持効果に繋がったと考えられる。
- 小集団にしたり、楽しめる工夫等をしたことにより効果が見られた。
- デイケアスタッフによるリハビリ機能を更に高め、通所リハビリテーションの役割を充実させていきたい。

ご清聴ありがとうございました