



● 認知症の人のための ●

# いきいきりハビリの紹介



認知症介護研究・研修大府センター



## いきいきリハビリとは

### ■その人らしさを引き出すリハビリ

認知症のケアでは、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）が重要とされています。

パーソン・センタード・ケアの理念に基づき、認知症の方への有効性が認められた療法\*を参考にして、1対1（マンツーマン）で実施できる**いきいきリハビリ**を作成しました。

いきいきリハビリは、ご本人と楽しく懐かしい話をしながら、手と頭を使う作業活動を行います。

### ■いきいきリハビリの目的は？

ご本人の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などを活性化することを目的としています。

また、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博士らによって開発された、Cognitive Stimulation Therapy (CST) を参考にしました。この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）の改善に有効であるとされています。



# いきいきリハビリの内容は？

## ■10の内容があります

テーマ <目的>	主な内容
<b>① 季節の話</b> <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
<b>② なつかしい話</b> <エピソード記憶の活性化>	懐かしい教科書やおもちゃなどに触れ、思い出を話す
<b>③ 生活の知恵</b> <手続き記憶の活性化>	懐かしい生活道具の写真(例:蚊帳)を見て使い方を話す
<b>④ 名所</b> <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
<b>⑤ 顔写真</b> <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
<b>⑥ 食べ物</b> <見当識の確認>	旬の食べ物、好きな料理、台所の道具などについて話す
<b>⑦ 言葉</b> <言語理解力の活性化>	ことわざ、慣用句といった、日本語の言い回しを楽しむ
<b>⑧ お金</b> <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
<b>⑨ 歌</b> <聴覚記憶の活性化>	懐かしい歌を聴いて歌う、歌や映画などの思い出を話す
<b>⑩ 思い出カード</b> <遂行機能の活性化>	①～⑨の中で気に入った写真を使ってカードを作る

## ■1回の時間は？

ご本人が集中しやすいように、1回は20～30分とし、1回に1種類の内容を行います。

毎回、日誌を使って、季節や場所などの確認も行います。



内容の一例





## いきいきリハビリの特徴

### 1. 知っていること、できることを引き出します

いきいきリハビリは、ご本人の懐かしい話を聴く回想法、今いる場所や季節などを確認する見当識訓練 (RO)、好きな音楽を聴く、歌うといった音楽活動などを取り入れています。

わかりやすい写真や実物などを用いて、ご本人が知っていること、できることを引き出します。

### 2. ご本人に適した内容を行います

1対1 (マンツーマン) で、ご本人の好みや能力に適した内容を行います。ご本人にとって馴染みの話題を多く取り入れ、手と頭を使う作業活動 (アクティビティ: 写真を分ける、歌う、カードを作るなど) を行います。

### 3. ご本人の保たれている能力を再確認できます

10種類の様々な作業活動を行うので、ご本人の新たな一面や、保たれている能力を再確認できます。

また、ご本人が話しやすい話題の糸口を見つけることにもつながります。



# いきいきリハビリの実践から

## ■ 自信を取り戻したAさん

86歳のAさんは、自宅で転倒し骨折してしまいました。その頃から認知症の症状が現れ、介護老人保健施設に入所しました。

入所当時は「私はできないから」と言うことが多かったのですが、いきいきリハビリを実施したところ、会話がはずむようになりました。

そして他の入所者と仲良くなり、交流が広がりました。また、歌が得意ということがわかり、歌を取り入れたレクリエーションや生け花の活動に、楽しく参加できるようになりました。

## ■ 実施者（作業療法士）の声

実施してみて、ご本人に適した作業活動（アクティビティ）を把握できました。実施する前と後に、知的機能や行動面を評価した結果、特に理解力や意欲の向上が認められました。

## ■ 介護スタッフの声

ご本人と話しやすい内容がわかり、会話のきっかけを作りやすくなりました。

またケアプランに活用できる情報も得ることができました。

熱田神宮は正月にお参りに行ったよ。



## おわりに

いきいきリハビリは、リハビリスタッフやケアスタッフが、ご本人と楽しく話をしながら、いつでも、どこでも実施できる内容です。

このパンフレットをご覧いただき、ぜひ皆さまからのご意見、ご感想を賜りたいと思っております。

お気づきの点等ございましたら、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。



<写真資料のご協力>

- ・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
- ・辻川勝利様(地域ボランティア)

---

### 認知症の人のためのいきいきリハビリの紹介

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  
一誠社

この冊子は平成22年度老人保健健康増進等事業等補助金で作成しています。

---