

## 16-第20-F①-4 一般演題

10月16日(木) 13:00～14:00 第20会場 ホテル東日本14階 オーロラ  
レクリエーション① 【座長】佐賀 陽一郎 (介護老人保健施設カルモナ)

第1群：101 入所

第2群：203 一般的検討 (意義・必要性・変化・効果・比較)

第3群：F3319 レクリエーション 個別とグループ、集団

# 「楽しい一日の始まりだ」

～朝のレクリエーションを実施して～

介護老人保健施設 若草園

高井 文由

認知症の周辺症状の改善を目的に、今回、リハスタッフが月曜日から土曜日の毎日、同じ時間に朝のレクリエーションを実施した。前後の評価を踏まえ、その取り組みやどのような利用者様の変化がみられたかを発表する。

### 【はじめに】

当施設は、在宅復帰・在宅療養支援機能加算 (在宅復帰率30%) を算定している定員100名の施設で、月平均の入所入退所が約15件、短期入所の入退所が約130件あり、介護職員が入退所に追われている。その為、午前に行なわれていたレクリエーションが行えなくなった。

当施設のご入所者様の現状として午前中から傾眠している方や、不安な様子や落ち着きなく過ごしている方が多かった。

そこで、朝にしっかりと起きて活動的な時間をつくる事で、一日を通して穏やかに過ごして頂きたいと考え、認知症短期集中リハビリとして、くもん学習療法に携わるリハスタッフが月～土の毎朝、海馬や前頭前野の活性化を目的に認知面へアプローチする内容を組み込みこんだレクリエーション (以下、朝レク) を実施していく事とした。また、ご入所者様の状態変化を認知機能検査 (以下、MMSE) と認知症状評価尺度 (以下、GBS尺度) を用いて評価していく事とした。

### 【対象】

2階50床中、午前中にホールで過ごしている認知症のご入所者様20数名のうち開始時よりおられた19名

男性4名 女性15名 平均年齢89.5歳 平均要介護度3.1 MMSE平均8.8点 GBS平均64.8点

### 【評価の方法】

取り組み開始前と開始3ヶ月後の変化をMMSEとGBS尺度を用いて評価した。また、ご入所者様と関わっている、リハスタッフや介護職員からアンケートを用いて情報収集を行った。

### 【内容と狙い】

- 朝の歌や現在の季節の曲を15分流す  
＜海馬へのアプローチや覚醒を促す＞
- 身体をしっかり動かす坐位体操を行う (5分)  
＜さらに覚醒を促す＞
- 朝の挨拶の文章をご入所者様一人が音読する (2分)  
＜前頭前野の活性化へアプローチする＞
- 季節の写真・奈良の特産物や奈良の建物の写真を用い、質問する (5分)  
＜前頭前野の活性化や海馬へアプローチする＞
- 季節の歌・身体を動かす二重課題の歌を歌う (10分)  
＜前頭前野の活性化や海馬へアプローチする＞
- 再度、朝の挨拶文をご入所者様一人が音読する (2分)  
＜前頭前野の活性化へアプローチする＞
- クールダウン (1分)
- 朝レク終了後、朝の歌や季節の曲を15分流す  
＜海馬へのアプローチや覚醒を促す＞

朝レク全体を通じて、ご入所者様同士の繋がりや楽しい情動・喜び・意欲を感じてもらえるように進めていき、より前頭前野の活性化を図る。

担当：OT、PT、STの計12名のリハスタッフが日替りで1名

隊形：ホールの配席のまま椅子をリハスタッフに向ける

覚醒度の低い方や落ち着きのない方はリハスタッフの近くに配席する

### 【経過】

ご入所者様の反応は、開始当初から不穏な方も、レク中は集中し穏やかに参加されることが多かった。1ヶ月後の反応は、朝レクの始まりを待っている方が見られるようになった。2ヶ月後は、二重課題ができる方や傾眠状態の方が覚醒して参加される時間が増えてきた。3ヶ月間を通して、19名の参加率は70%であり、ご入所者様の参加人数は、20名前後で人数の変化はなかった。

### 【結果】

取り組み3ヶ月後の19名のMMSEの平均は9.9点となり1.1点上がった。その中でもMMSEが12点以上あった5名の平均は2.8点、MMSE1～7点（重度認知症）の3名の平均は3.6点上がった。

GBS尺度の平均は、62.1点となり2.6点改善された。各項目では『知的機能』『感情機能』『認知に共通なその他の症状（焦燥・不安・落ち着きなさ）』が改善された。MMSEが下がった方でも、GBS尺度の『感情機能』や『認知症に共通なその他の症状（焦燥・不安・落ち着きなさ）』は改善された。

リハスタッフからは、「受け答えが以前より、しっかり出来るようになった」「よく立腹されている方が、人への気配りやサポートをしてくれるようになった」「閉じこもりがちの方が、ホールで過ごされることが増えた」などのご入所者様の状態変化について意見が寄せられた。

介護職員に対するアンケート結果では、17名のうち14名が朝レク実施前と比べて「午前中傾眠している利用者が減った」「穏やかに笑顔で過ごされている方が増えた」「ホール全体の雰囲気明るくなって活気付いた」「立ち上がりや歩こうとする危険行為が減った」などの良い変化を感じていた。さらに「朝だけでなく、昼夜を通して不穏の方が減少した」と感じている職員も数名いた。

### 【考察・まとめ】

取り組み前の評価時には、スタッフからの問いかけに対し「忘れた」「分からない」などの返答が聞かれていたが、取り組み実施3ヶ月後では、問いかけに対し集中し意欲や自発性に向上がみられたことや見当識がはっきりしたこと、内容のある返答をされMMSEの点数が向上したと考えられる。

MMSEやGBS尺度の点数が向上した方の特徴としてリハスタッフの近くに配席したMMSE1～7点（重度認知症）の方は、朝にしっかりと覚醒し活動する時間ができ、効果がでることが分かった。また、MMSEが12点以上の方は、遠くの配席からでも、積極的に参加されると、十分に効果があることがわかった。MMSEの点数には、変化が現れなかった方でも、GBS尺度や職員からの意見で良い状態変化が見て取れた。

このような結果から、朝にしっかりと起き、時間の見当識や、前頭前野にアプローチする活動的な時間をつくる事によって、認知症の周辺症状の改善がみられたと言えるのではないかと考える。今後も、朝レクやリハビリを継続していく事で、認知症の周辺症状の改善やADL・QOLの向上を図り、ご入所者様が笑顔で楽しく過ごしてせるように取り組んでいきたい。