

文京学院大学 オピニオンライター

笑顔で過ごすための作業療法ケア

認知症と正しく向き合うために

提言者:大橋 幸子 (保健医療技術学部教授 専門:身体障害作業療法、老年期障害作業療法)



主な研究テーマは、高齢者施設におけるリスクマネジメント、施設利用者の転倒予防、認知症の作業療法など。国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科保健医療学専攻博士課程修了。埼玉医科大学総合医療センター、介護老人保健施設かがやきで勤務し、日本医療科学大学作業療法学専攻等を経て現職。著作に『理学療法リスク管理・ビューポイント(分担執筆)』文光堂など。現在、埼玉県作業療法士会理事や埼玉県摂食・嚥下研究会理事などを務める。

5人に1人が認知症の時代

世界でも類を見ないスピードで高齢化が進む日本。2025年には現在の団塊世代の全員が75歳以上となり、国民の3人に1人が65歳以上の高齢者となる超高齢社会を迎えます。この超高齢社会と切り離せない問題が認知症です。来る2025年、認知症患者は700万人に達し、65歳以上の5人に1人が認知症に罹患すると厚生労働省は推計しています※。このような現状を受け、各地で行政や地域が一体となった認知症に対する様々な取り組みが進んでいます。中でも注目を集めているのが、医療従事者でありリハビリテーションの専門家でもある「作業療法士」が関わる作業療法からのアプローチです。

私は作業療法士として15年間、臨床の現場に携わってきました。その経験のもと、作業療法の視点からの認知症に対するアプローチや、家庭や地域における認知症ケアの展望について考えてみたいと思います。

“心のケア”に携わる作業療法士

まず、作業療法士についてご説明します。作業療法士とは、心や体に障害がある方に対して、日常生活や社会への適応能力の回復を図る国家資格を持ったリハビリテーションの専門職です。作業療法の対象は4つの領域が対象となります。

- ①身体障害領域…身体に障害を持つ人 (脳卒中、交通事故、怪我、上肢切断など)
- ②精神障害領域…精神に障害を持つ人 (統合失調症、うつ病、アルコール依存症、認知症など)

- ③老年期障害領域…高齢期に障害を持った人 (脳卒中、脳梗塞、認知症など高齢期でかかりやすい病気)
- ④発達障害領域…発達期に障害を持つ子ども (生まれつき障害を持つ子、発育期に障害を持った子など)

4つの領域の障害を持つ方に対し、作業療法士は一人ひとりのニーズに合ったプログラムを作り、基本的能力(運動機能、知的・精神機能)、応用的能力(食事やトイレなどの生活動作)、社会的適応能力(地域活動参加、就労・就学準備)の改善を図ります。

中でも2番目の精神障害領域は、理学療法士など他のリハビリテーション専門職の対象にはない、作業療法士特有の領域です。この精神障害領域へのアプローチこそ、認知症の作業療法ケアに欠かせないベースとなっています。作業療法士が精神面から認知症ケアに関わることで、自分で日常生活を送れるようにする自立支援や、心の安らぎ・安定を重視したアプローチが可能になります。

精神面の影響が強い認知症

認知症とは、アルツハイマー病など認知症を引き起こす元となる病気があり、その病気によって認知機能の低下を引き起こし、生活に支障が出てくる状態を指します。認知症の症状は大きく分けて2つあり、脳の細胞が壊れて起

る「中核症状」と、それによって精神症状や行動に支障が起きる「行動心理症状(BPSD)」があります(図1参照)。認知症になると、まず記憶障害(物忘れ)が始まり見当識障害(どこ、だれ、いつ、などが解らなくなる)が起こります。それから理解・判断力の障害が起こり、実行機能障害(何かを実行することがおぼつかなくなる)といった症状が見られます。

さらに認知症が進むと、徘徊や幻覚・妄想などBPSDの症状が現れます。BPSDは、元々の性格・気質や環境・心理状態によって症状が大きく左右されると言われています。また、BPSDは満たされないニーズの反映という考え方もあります。BPSDは意味のあるメッセージであり、コーピング(現状に対処している姿)であると捉え、あきらめずに評価・介入を続け、よりよい解決方法をチームで考えていくという姿勢が大切です。作業療法のアプローチで認知症患者が喜びや自己存在感を感じる機会を提供していき、心理的な安定を図ることでBPSDは治る可能性があるのです。

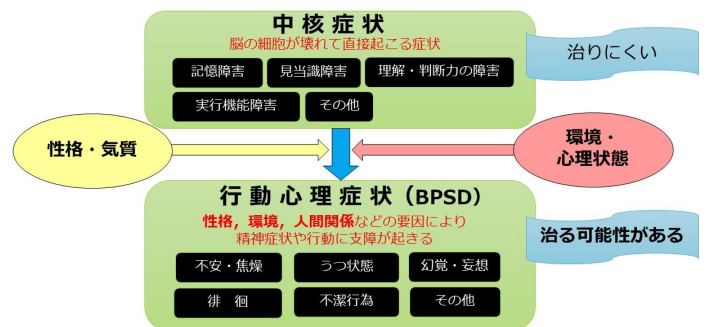


図1 認知症の症状

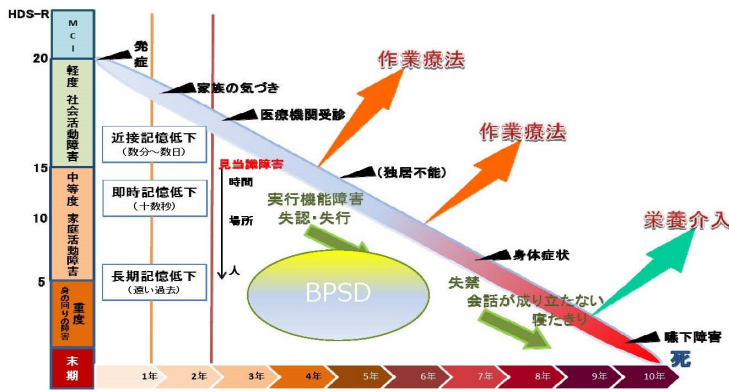


図2 認知症ステージアプローチ

認知症でも“笑顔で”過ごす

従来の認知症ケアは、「認知症だから仕方ない」「認知症になると何もわからなくなる」「認知症は本人より周囲が大変だ」という考えから、家族や周囲の一部が抱え込み、負担が増大する傾向があり、専門家も病気や症状に着目するといった「問題対処型ケア」が主でした。しかし、現在は、認知症患者を一人の「人」として尊重し、その人の視点や立場に立って患者本人の気持ちや思いをくみ取ることを中心とした認知症ケア＝患者本位のケアが始まっています。作業療法士を含めた専門職と地域がチームとして関わることで認知症でも笑顔で過ごせるケアを実施しています。ここで、認知症における作業療法のポイントを5つお教えします。

- ①笑顔になるような快刺激につながる活動を提供
- ②コミュニケーションを通して安心感を提供
- ③賞賛することでやる気を継続していく
- ④得意なことから役割を見つけ出し、生きがいを感じてもらう
- ⑤失敗を防ぐ支援をし、成功体験を多くしてもらう

以上を認知症の方と接する際に医療・介護施設や家庭で心がけることが効果的です。

る記憶は、遠足へ行ったことや食事をしたことなど体験の記憶といわれる「エピソード記憶」と、自転車の乗り方や電話のかけ方などで覚えた技能や手順の記憶といわれる「手続き記憶」があります。特に手続き記憶は、症状が進んでも残りやすいので、食器を洗うなど体が覚えている記憶を呼び覚ますような活動を取り入れた、作業療法プログラムを提供します。

このように認知症の作業療法の特徴は「できなくなった」ことを「できるようにする」ことよりも、今できる活動を重視して活用することと言えます。施設でも家庭でも「できる」という実感から意欲を引き出し、様々な活動の継続につなげることが大切です。患者本人が心穏やかに笑顔で過ごせる環境は、家族をはじめ周りでサポートする人々も笑顔で過ごす環境づくりにもつながります。

地域での生活の限界点をあげる

個人に対しては心の安定を目指した療法が大切ですが、それを支える社会的な体制づくりも不可欠です。高齢化が進み認知症患者が急増する中、専門職・病院施設だけでは受入れが不可能

になることが予測されています。そのため、認知症になっても暮らせる「地域の街づくり」が進められています。まず、独居高齢者やご夫婦とも高齢者世帯などの場合、認知症になっても適切な対応ができない場合があります。そのような状況で認知症と疑わしい場合に、家族や周囲の相談を受けて、作業療法士を含む専門職・医師がお宅を訪問し、認知症の可能性を判断して、適切な支援を提供する「認知症初期集中支援チーム」があります。適切な医療機関の受診や介護サービスの利用を案内し、継続的な支援につなげるほか、生活環境の改善やアドバイスを通して認知症の早期発見、早期治療につなげます。認知症疾患医療センターが各都道府県に設置され、早期発見から治療までノンストップの体制作りが進められています。

また、「地域包括ケアシステム」の整備が進められ、従来の「介護サービスを提供する」というケアマネジメントからシフトし、住み慣れた地域や環境で、高齢者が医療・介護・予防・住まい・生活支援などのサービスが地域で切れ目なく提供できる「自立支援型ケアの提供」を目指しています。埼玉県では県の後援のもと埼玉県作業療法士会が認知症専門研修を多職種向けに開催するほか、認知症の方や家族をはじめ、認知症に関心のある方も気軽に集える認知症カフェ（オレンジカフェ）の運営や、若年性認知症の方と家族の集いの開催を支援しています。その他、小学校や他職種研修で、認知症の知識を習得し、地域の認知症患者や家族を支援する「認知症サポーター養成講座」も開催し、全国でも先駆的な取り組みを行っています。

以上のように各家庭や医療機関に限らず地域が一体となり、認知症になっても心豊かな生活を送れるサポート体制の構築が求められています。一人ひとりが認知症の正しい知識を持ち、お互いが支え合って地域全体で住み慣れた場所での生活の限界点を上げることができる社会こそ、必要ではないでしょうか。

※…厚生労働省『平成28年版高齢社会白書』

図3 認知症の段階別療法

MCI～軽度認知症

複数のタスクを同時に実施

- ・料理、買い物、ダンスなど

認知症の自覚があっても**行動範囲を小さくせず、積極的な外での活動**が大切。

中等度認知症

体が覚えている記憶を呼び覚ます

- ・食器洗い、衣類をたたむ、草むしり、お手玉、編み物など

「できる」体験は頭の中に**秩序だった時間の流れを生み、自己効力感や安心感へ。**

重度認知症

十人十色の療法。できることや心地よい環境を探す

- ・昔話のおしゃべりなど

行動力は落ちてても**感情は正常**に残る。**喜びを感じ、自己存在感を感じる機会**を提供。

<文京学院大学について>

文京学院大学は、東京都文京区、埼玉県ふじみ野市にキャンパスを置く総合大学です。外国語学部、経営学部、人間学部、保健医療技術学部、大学院に約5,000人の学生が在籍しています。本レターでは、文京学院大学で進む最先端の研究から、社会に還元すべき情報を「文京学院大学オピニオン」として提言します。

<本件に関するお問い合わせ先>

文京学院大学(学校法人文京学園 法人事務局総合企画室) 三橋、谷川
電話番号: 03-5684-4713