

# 作業療法士の役割と認知症支援

有料老人ホーム 菜の花  
訪問看護ステーション たんぽぽ

作業療法士 佐伯めぐみ

作業療法士ってなに？

作業療法士とはリハビリを  
専門に行う職種です



## リハビリ職の種類

- **理学療法士（PT）** ～筋肉や関節などを改善させ、体の動きがよくなるようにします。
- **作業療法士（OT）** ～生活動作（食事をする、着替える、お風呂に入る、トイレに行くなど）がよくなるようにします。
- **言語聴覚士（ST）** ～話す、食べる、考える、の練習をします
- **視能訓練士（ORT）** ～目の検査や視力がよくなるよう訓練をします

# 認知症の方と作業療法

- できない事ではなくできる事を見つける
- できない事ができるようになる手段を見つける
- 楽しみや役割を見つける



認知症を持ちながらもより良い生活を送るにはどうしたらよいかを考えます。

今までできていたことができなくなった！

それって本当に認知症？？

- ・廃用じゃないかな？
- ・老化じゃないかな？
- ・やっぱり認知症？

## 廃用・老化・認知症の違いって？

- 廃用～安静にしていることにより様々な機能が衰えること。→改善できる
- 老化～年を重ねると共に、さまざまな細胞が古くなること。→もとはには戻らない
- 認知症～いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態。→進行する

実際には・・・（高齢者の場合）

- 老化・廃用・認知症が混ざり合っていることが多い！  
（という私の印象）

対応としては・・・

老化～受け止める

廃用～改善に努める

認知症～手段をみつける

ただ・・・老化・廃用・認知症の区別はむずかしい・・・

老化も認知症も進行はしますが  
進行を緩やかにすることはできます！

# 生活行為は最高のリハビリ

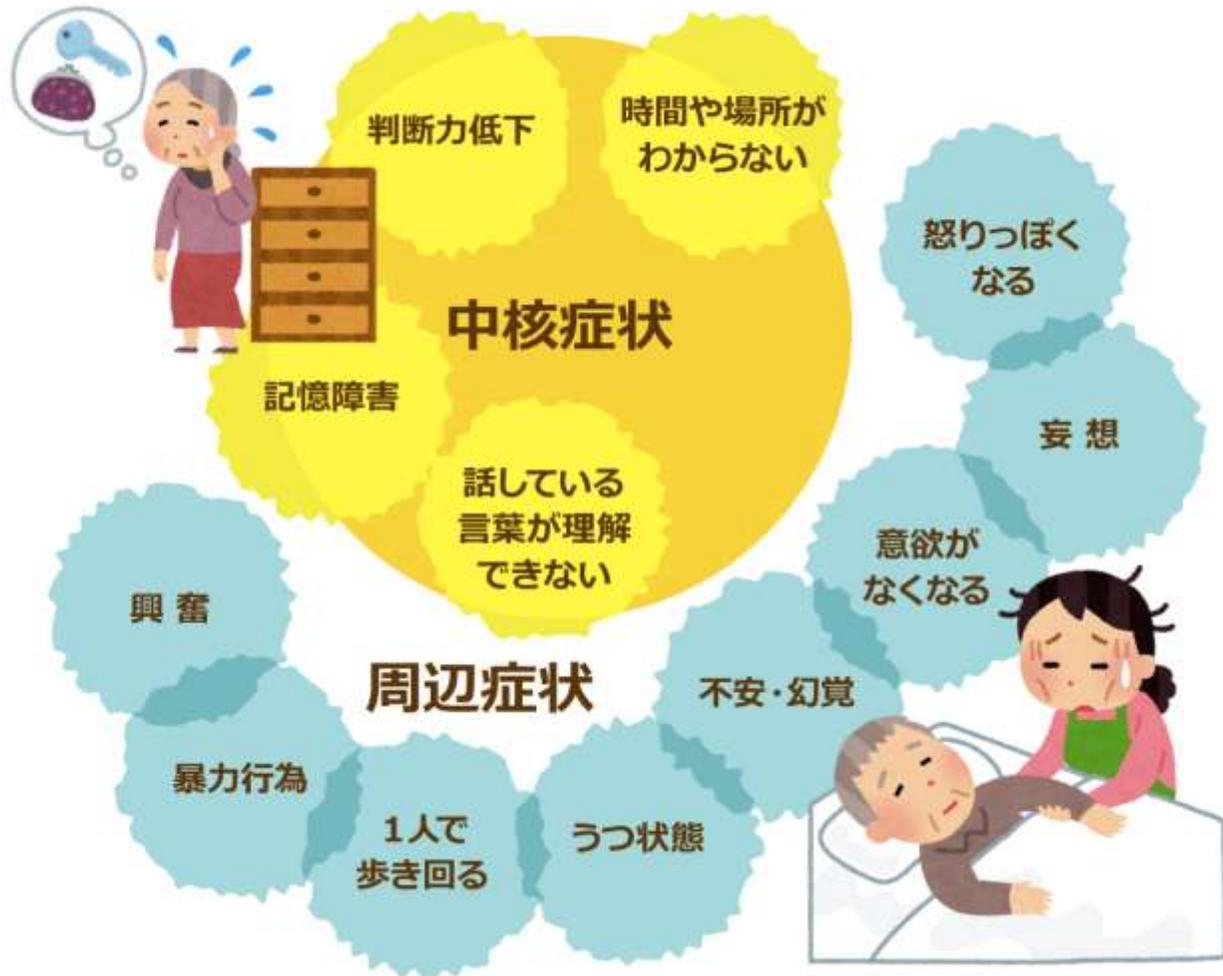
## 生活行為とは？

- セルフケア：身の回りの作業（食事・入浴・排泄・移動・身支度など）
- 家事：生活を維持するための作業（掃除・洗濯・調理など）
- 仕事：生産的作業
- 余暇：趣味などの作業
- 地域活動：地域における作業

↳ できないと決め付けて制止していませんか？

↳ 老化・廃用・認知症の進行へとつながります

# 認知症の症状と認知症の方への理解



中核症状～改善はむずかしい

周辺症状～関わり方で改善できる場合もある  
(不安が原因となる)



認知症の方への障害と  
気持ちの理解が大切

# 認知症の方への理解

- 記憶障害～新しい記憶がむずかしくなる

(30秒で忘れてしまう)

頭で覚えたことは忘れてしまうが体で覚えたことは忘れづらい

感情の記憶は一番最後まで保たれます



むりやり嫌がることをしない

安心してもらおう (笑顔・話し方)

メモ、日記の活用

- 判断力、理解力の低下
- 見当識障害（時間、場所がわからない）



刺激が多すぎ、速すぎ、難しすぎ ✕

- ・簡単な言葉で伝える
- ・表情・声のトーンがとても大切！

コミュニケーション～言葉 7% 口調 38% 見た目 55%

- ・環境設定（まわりを静かにする、張り紙をする、余計なものは隠す）

# ユマニチュード（フランス発祥の認知症ケア）

- ① **見る**～視線をあわせてみつめる
- ② **話す**～これから何をするのか、やさしいトーンで話しかける  
ポジティブな内容を伝える（嬉しい、気持ちいい、楽しいなど）
- ③ **触れる**～広い面積で触れる（指先に力をいれない→5歳の力で）
- ④ **立つ**～心身機能を保つためにとっても重要（自信につながる）

## 認知症の方の生活動作のコツ～体の動き編～

- ・寝返り 向く方向を伝える、手のひらと膝を誘導（膝を曲げる）
- ・起き上がり 横向きで肘を支点に。できなければベッド柵につかまって。
- ・立ち上がり きちんと座ってから。膝より頭が前に出る。
- ・移乗 車椅子を確認。手で触ってもらう。できなければ両脇を支えて。
- ・立位 おへそを前に出すように。膝もなるべくまっすぐに。

## 認知症の方の生活動作のコツ～日常生活動作編～

- **着替え** 口で言うだけではなく服や靴に触れていただく
- **食事** 声かけとはじめの動作のみ介助する
- **トイレ** トイレを見せる、便器に座っていただく
- **入浴** 洗髪、洗体はできないところのみ介助する  
(手だけを誘導する)
- **家事、仕事** 物品のセッティングだけをする

## まとめ

- ・まずは伝える。（やさしい視線、声のトーン、簡単なことばでゆっくり、笑顔）
- ・伝えてできない所は介助する。できることはしていただく。  
（伝わってないのにできない！何もさせないでできない！は×）
- ・老化、認知症は進行することを理解したうえで、進行を遅らせる工夫をする。  
（ご自分でできる工夫をする、楽しむ、不安にさせない）
- ・体で覚えていることは忘れづらい、感情の記憶は最後まで保たれる。
- ・認知症の方の介護は大変なことも多いが一番困っているのはご本人であることを忘れない。