

【認知症の方へ提供する活動について】

目次

1. 認知症の方と関わる上での心構え
2. 認知症の方が活動を行う目的
3. 活動を提供する際に確認しておくこと
4. 具体的な活動の選択
5. 活動の進め方
6. 活動中のアセスメント（評価）の視点
7. グループ分け（認知機能、身体機能重症度分類）
8. 各グループにあった訓練型活動と目的型活動例
9. 新しい活動を作成する上でのポイント

1. 認知症の方と関わる上での心構え

①個別性を尊重し接する

認知症によって引き起こされる言動は、各個人の性格や仕事など生活歴や心身状況が影響していると、理解することが重要です。



②その人の立場（視点）に立つこと

対象者が何を考えているのか、何を**見ているのか**、共感して理解しようとすることが必要です。



2. 認知症の方が活動を行う目的

「笑顔で楽しい時間を過ごし通う楽しみを感じてもらうため」

「日常生活能力を維持して自立した生活を継続するため」

これらの二つの目的はすべての認知症の対象者に共通します。認知症の対象者は笑顔など感情を出す能力も残っているので、楽しみもしっかり感じてもらえます。また、精神状態が落ち着けば、残っている能力を発揮して日常生活能力を改善することもできます。



3. 活動を提供する際に確認しておくこと

①スタッフが対象者とともに楽しんでいるか

スタッフ自身が楽しんでいるかもとても重要です。スタッフが楽しくないのに、相手に楽しんでもらうことはできません。「共に楽しむ」ことを忘れないようにしましょう。



②対象者に無理強いしていないか

活動は無理強いされると嫌な気分になります。活動を拒否されたら、無理に押し進めずに一度時間を空けたり、違う活動の時に参加するように促してみましよう。



③活動の意味を説明できるか

スタッフは、その活動が対象者にとってどのような意味があるのかを説明できなければなりません。例えば、運動活動であれば“足腰の筋力を維持して転倒しないようにするため”など、対象者の個別性を意識した意味を説明できるようになりましょう。



4. 具体的な活動の選択について

訓練型活動と目的型活動の考え方

①訓練型活動（頭の体操や運動などに挑戦する活動）

訓練型活動は、しっかり取り組むことができれば認知機能・身体機能の維持改善が期待できます。注意点は、対象者やスタッフが目的を意識できないと継続が難しいことがあります。

訓練型活動例

- ・ 計算課題、漢字練習、棒体操、風船バレーなど



②目的型活動（趣味や余暇、仕事など、その人に慣れしたしんだ活動）

目的型活動は本人の慣れしたしんだ活動になるので受け入れられやすいですが、集団で行う場合は、ある対象者にとっては馴染みがない活動になってしまうこともあります。

目的型活動例

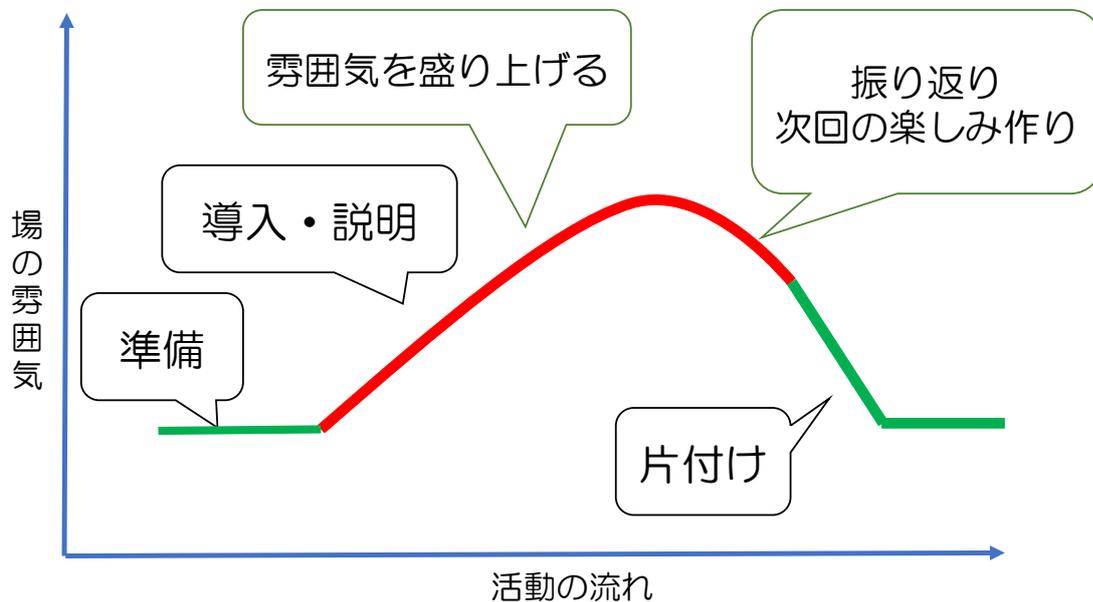
- ・ 料理、園芸、囲碁、将棋など



5. 活動の進め方

①活動の進め方

活動は準備の時点から始まります。準備をしっかりしていれば、スタッフだけでなく対象者も安心して活動に取り組むことができます。下記の図は活動の流れを示しています。活動の中盤に場の盛り上がりが来るように心がけましょう。最後の振り返りも忘れず、対象者に「楽しかった」という感覚を持ってもらうことが重要です。

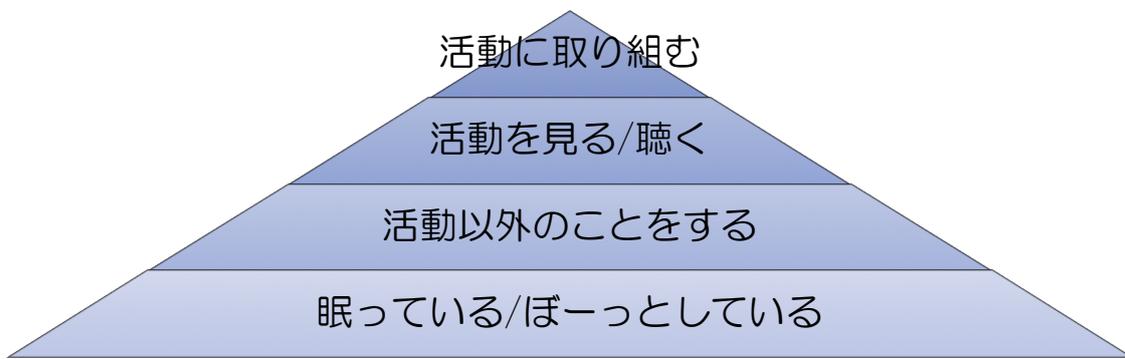


6. 活動中のアセスメント（評価）の視点

活動の効果を最大限に引き出すために次の4点を意識する

①しっかりと活動をできているか

下の図のように上の階層にいくほど対象者にとってその活動が効果的であるという指標になります。眠っていると活動の意味を感じとれませんし、ウロウロ歩きまわるなど活動以外のことをしていても効果的ではありません。活動は、対象者が見て、聴いて、しっかり取り組んでいるかを確認しながら行いましょう。



②笑顔で楽しそうに活動をできているか

活動は笑顔で楽しく行うことが重要です。無理矢理参加させ、しかめっつらで行っても効果はありません。しっかり楽しめるように内容や声かけを工夫しましょう。



③他者と交流できているか

他者と楽しく交流できる活動が効果的です。スタッフからの声かけももちろんですが、対象者同士の交流を促せるような活動内容やスタッフの配慮も重要です。



④活動に対する取り組み方評価（ASEA; Assessment Scale for Engagement in Activities）を用いる

ASEAは、①—③を数値として示すことができます。毎日の忙しい記録業務を効率化し、かつ数値化することで活動の効果がしっかり得られているのかも視覚化できます。（田中寛之HPからも無料ダウンロード可）。下記の表を印刷してお使いいただけます。

活動への取り組み評価尺度 Assessment Scale for Engagement in Activities(ASEA)			
対象者氏名：		評価者氏名：	
評価日： 年 月 日			
活動内容：		活動時間(評価対象時間)：	
領域	項目内容		
活動	1	I. 活動の参加について 2. 自発的に参加する/準備し始める/楽しみに待っている 1. 促されて参加する/本人の意思なく参加する 0. 促されても参加しない/拒否する	0 1 2
	2	II. 活動の開始について 2. 標的活動に対して自ら開始することができる 1. 標的活動に対して促されて開始することができる 0. 標的活動に対して促されても開始することができない	0 1 2
	3	III. 活動の継続(集中)・再開について 2. 終了まで標的活動を継続することができる/途中で止まってしまっても自ら再開できる 1. 途中でやめてしまうことがあるが促されれば標的活動を再開できる 0. 途中でやめてしまうことがあり、促されても標的活動を再開できない	0 1 2
	4	IV. 活動の正確さについて 2. 標的活動を正確に実施できる/(歌など正確さを重視されない活動であれば)目的に沿った行動ができる 1. 標的活動を正確にもしくは目的に沿った行動ができる時とできない時があるかもしくはは介助下であればできる 0. 標的活動を正確にできない(介助もできない)	0 1 2
覚醒	5	V. 覚醒度について 2. 覚醒している 1. 傾眠状態になることもあるが、覚醒させることは出来る 0. 傾眠状態になることもあり、覚醒させることが難しい	0 1 2
交流	6	VI. 他者(スタッフは含まない)との交流について 2. 活動を通して会話などの交流があり、患者同士に不快な様子はない 1. 活動を通して会話などの交流がない 0. 特定の他者の言動を阻害する	0 1 2
	7	VII. 集団(活動)への交流について 2. 集団に対して協力的な言動がある(意見、発言、動作で表現するなど) 1. 集団には参加している(活動には参加しているが、促されても活動を通して意見、発言、アイデアを表現しない) 0. 集団に対して非協力的な言動がある(集団の場にもぐわぬい阻害するような言動、その場から去ろうとする/去るなど)	0 1 2
	8	VIII. スタッフからの関わりについて 2. スタッフからの関わりに適切に反応できる(言語的あるいは非言語的に) 1. スタッフからの関わりに適切に反応があるときとないときがある 0. スタッフからの関わりに適切に反応できない(意味不明な言葉や文脈に沿わない、眠っているなど)	0 1 2
感情	9	IX. 感情表出について(ポジティブ) 2. 活動を通して自発的に快感情(笑顔やほほえみなど)が表出されている 1. スタッフなど他者からの関わりを持って、快感情(笑顔やほほえみなど)が表出されている 0. 笑顔やほほえみもみられない	0 1 2
	10	X. 感情表出について(ネガティブ) 2. 不快感情(不安怒り悲しみなど)が表出されていない 1. スタッフなど他者からの関わりによって、不快感情(不安怒り悲しみなど)が表出される 0. 明らかな原因もなく不快感情(不安怒り悲しみなど)が表出される	0 1 2
合計			/20点

(文献) Tanaka H, et al.: Development of an assessment scale for engagement in activities for patients with moderate to severe dementia. Psychogeriatrics, 21 (3): 368-377, 2021.

7. グループ分け（認知機能、身体機能重症度分類）

対象者をグループ分けし効果的な集団活動を行うことが重要

限られたマンパワーで活動を行うにあたっては集団活動を利用することが多いです。集団活動を行うには、同程度の能力を有している対象者を集めてグループ活動を行うことが望ましいとされています。能力をどのように判定するのかを次の二つの指標で説明します。

①認知機能（認知症）重症度分類 （Functional Assessment Staging; FAST）

ステージ		
1	正常	主観的にも客観的にも能力低下は認められない
2	年齢相応	物の置き忘れや物忘れが増える
3	境界	複雑な仕事ができないことが増える
4	軽度	金銭の管理、買い物など日常生活に支障をきたす
5	中等度	季節に合わせて服をえらぶことができない 着替えや入浴を嫌がる
6	やや重度	尿便失禁が頻回に起こり、服も一人で着ることができない
7	重度	語彙が極端に少なくなり、単語程度しか理解できない 歩行や座位保持も難しくなる

グループ分け例

（FAST4 と5の間で区切る；基本的日常生活に介助が必要かどうか）

ステージ 1-4：高認知機能グループ

ステージ 5-7：低認知機能グループ

※上記例は一例であり対象者の状況によっては他のステージで区切るなど応用する



②身体機能重症度分類

(Functional Impairment Measure: FIM の移動項目)

ステージ	
1	車椅子で 15m 自走できない (ほとんど手伝う)
2	車椅子で 15m 自走できるが曲がることができない (75%くらい手伝う)
3	車椅子で 50m 自走できるが曲がることができない 歩行で身体的に直接介助が必要で半分くらいの介助量で移動できる (半分くらい手伝う)
4	車椅子で 50m 自走でき、曲がることはできるが段差はあがることができない 歩行で身体的に直接介助が必要であるが 1/4 くらいの介助量で移動できる (25%くらい手伝う)
5	車椅子や杖の準備が必要であるが監視や指示のみで移動できる (準備、見守りが必要)
6	杖、手すり、車椅子など移動に補助具が必要だが移動できる (時間がかかる、補助具が必要)
7	移動は日常生活上は問題なくできている (一人で安全に行える)

グループ分け例

(FIM4 と 5 の間で区切る；移動をする上で直接身体介助が必要かどうか)

ステージ 5-7：高身体機能グループ

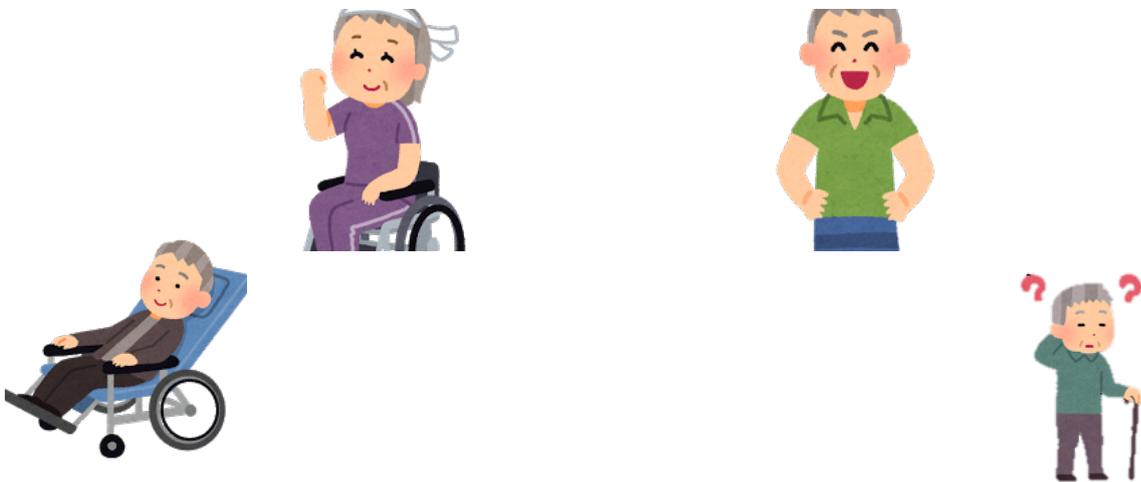
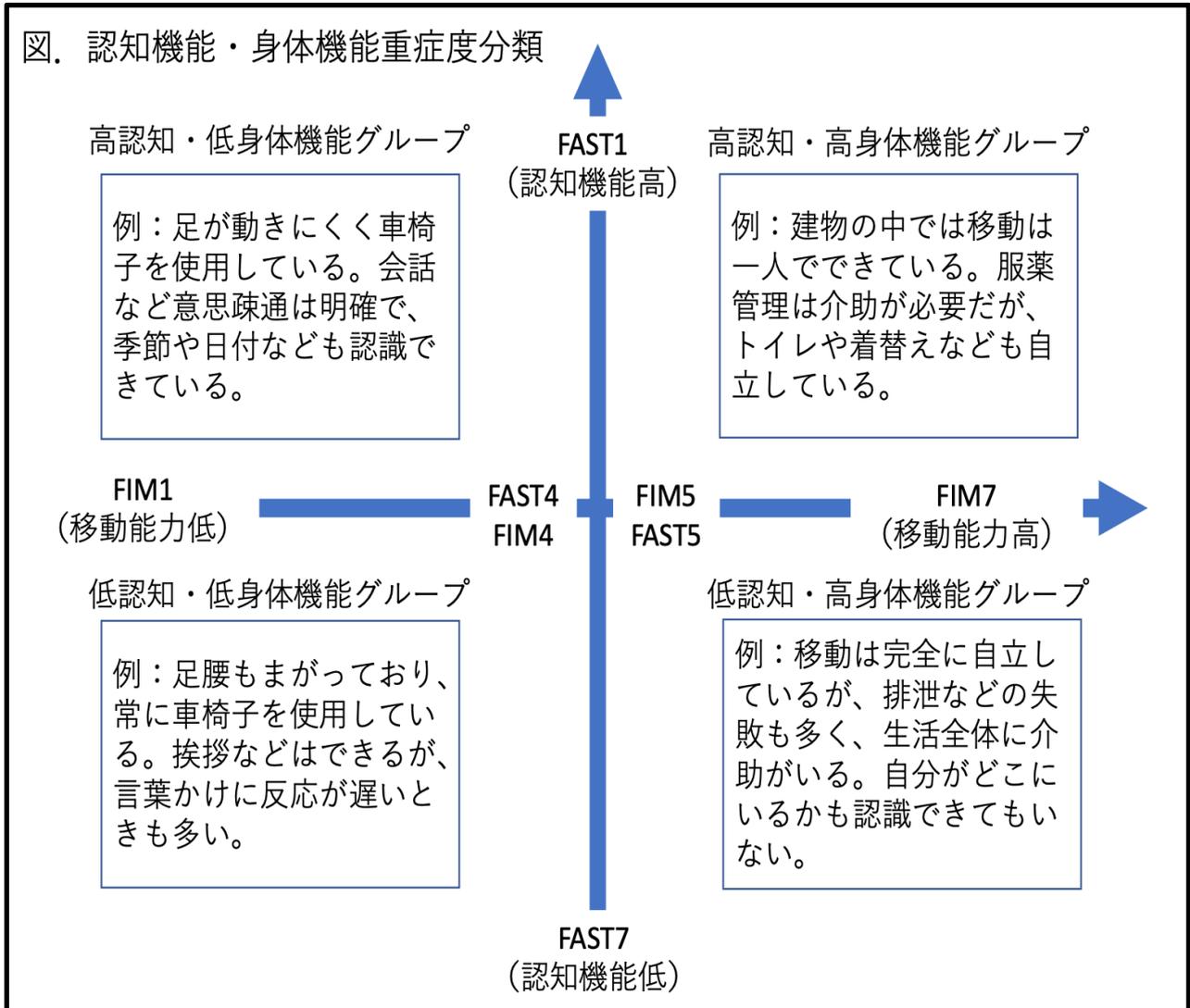
ステージ 1-4：低身体機能グループ

※上記例は一例であり対象者の状況によって他のステージで区切るなど応用する



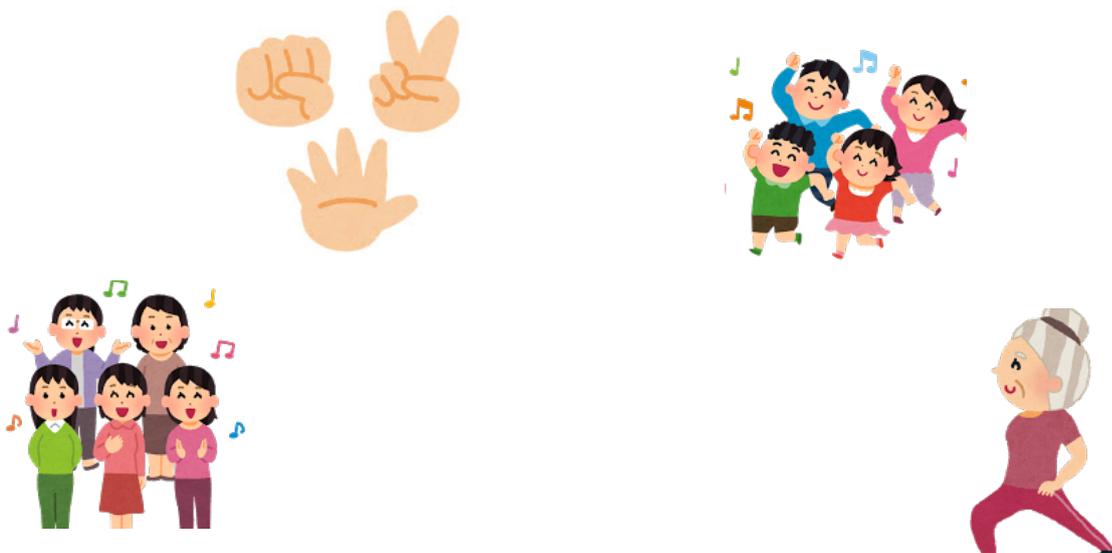
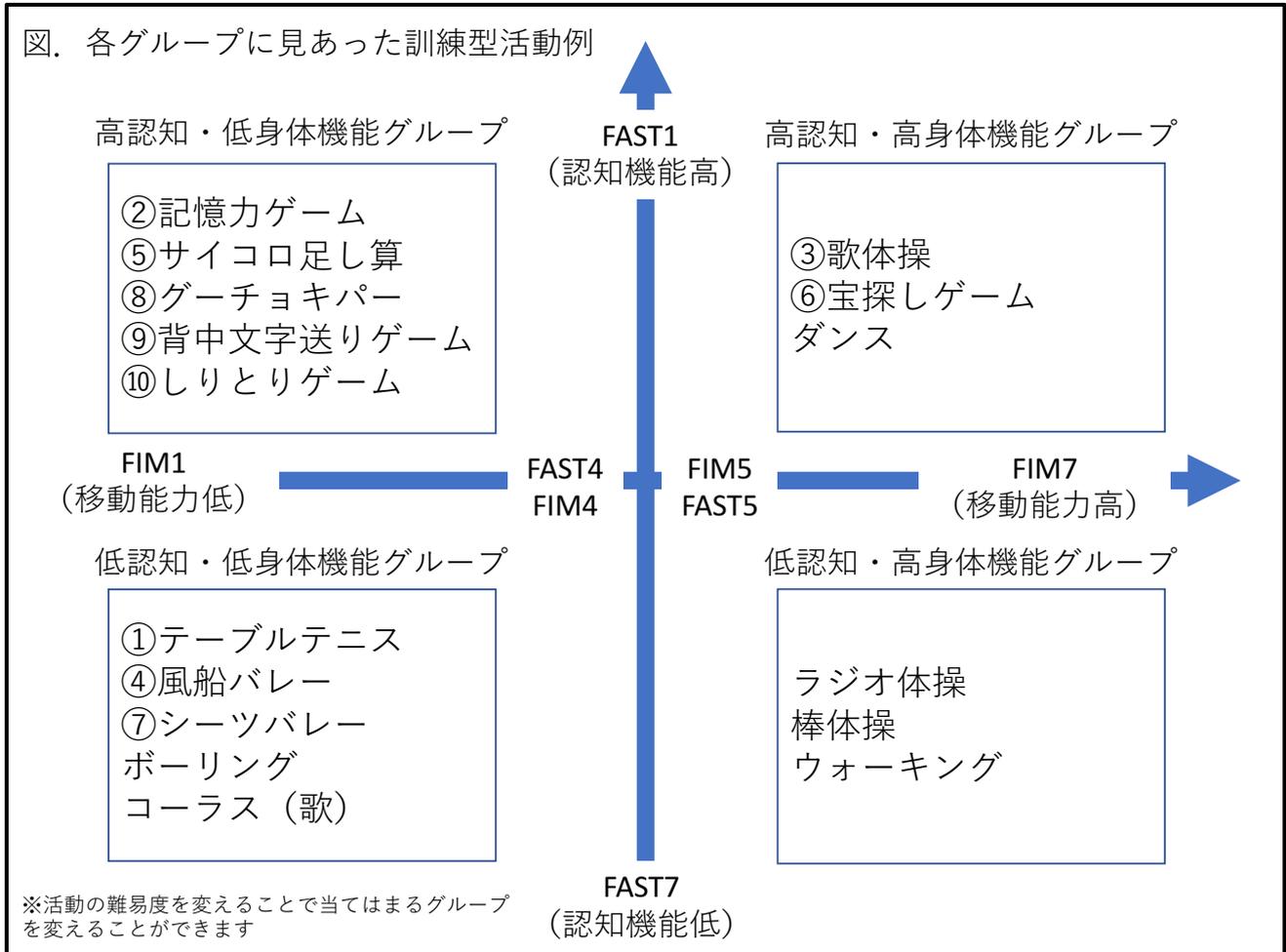
③認知機能、身体機能重症度分類図

これらの指標を用いてグループ分けをすると課題が選択しやすくなります。

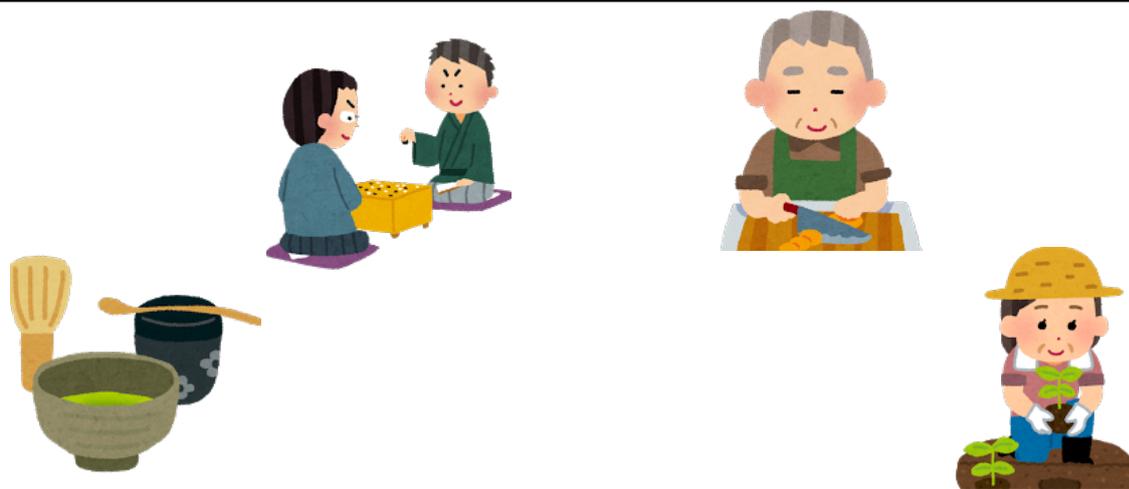
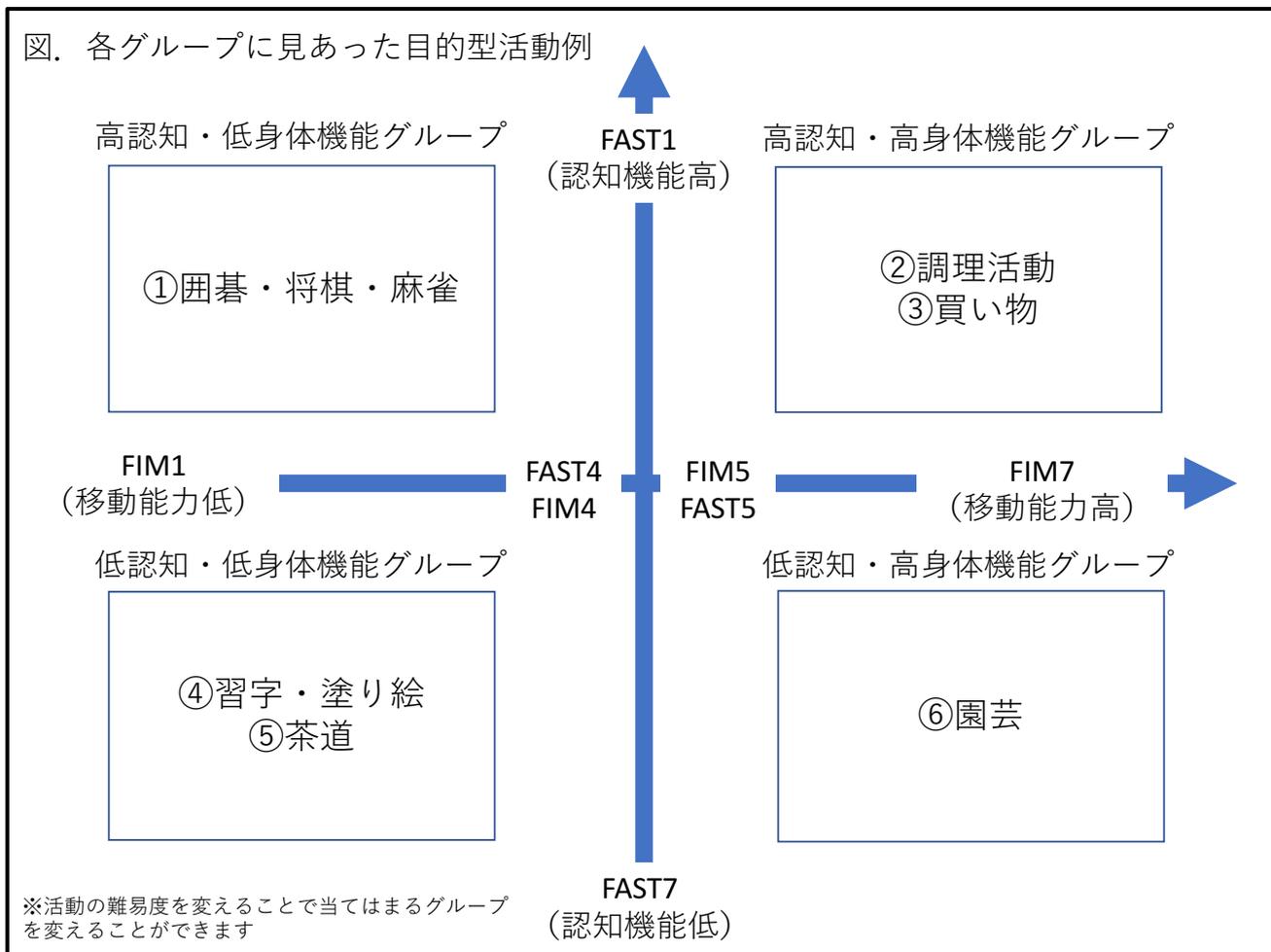


8. 各グループにあった訓練型活動と目的型活動例

訓練型活動例（図内の番号は付録の活動例と対応）



目的型活動例（図内の番号は付録の活動例と対応）



9. 新しい活動を作成する上でのポイント

①新しい活動を作成するうえで必要な点

これまで述べた活動はあくまで参考例です。以下のポイントに注意をしてそれぞれの場所で応用できる活動集を作ることが良いでしょう。下の図は参考例です。

- 訓練型か目的型か区別する
- 活動の目的を明確にする（何のための活動か）
- 対象となる認知機能、身体機能グループを明確にする（誰にあう活動か）
- 必要物品を準備する
- 必要な人数（対象者・スタッフ）を明確にする
- 手順（方法）を示す
- 可能なら応用（チーム対抗戦や難易度を変えることができるなど）も示す

作成例

活動名：風船バレー

活動目的：①上肢機能の維持向上 ②視空間機能の維持向上 ③座位バランス能力の維持向上

作成者氏名：田中 太郎 対象グループ：低認知機能、低身体機能グループ

活動の種類：訓練型活動 必要物品：椅子、ネット、風船

必要スタッフ数：1人から3人くらい 必要利用者数：2人から10人くらいまで

手順

- 利用者は対面で椅子に座する
- 必要に応じてネットを中心に張る
- ネットを超えるよう対面の者に向かって風船を叩く

応用

- 風船の大きさや個数を変えることで難易度を調整できる
- 椅子の配置を変えることで、個別の風船バレー、チーム戦などに応用できる

付録. 訓練型活動例集

①【テーブルテニス】

目的

- 覚醒度の維持向上
- 反射神経の維持向上
- 注意機能の維持向上
- 上肢機能の維持向上
- 衝動性の発散
- 座位バランス能力の維持向上
- 他者交流の機会の獲得

方法

- 対象者を机に対面式に着席する
- 卓球のラケットなどボールを打ち返せるものを対象者がもつ
- テニスボール程度の大きさのボールを対象者がそれぞれ打ち返す
- 落としてしまうと得点が入り10点先取とする

準備物

- 卓球のラケットなどボールを打ち返せるもの（ダンボールなどでもよい）
- ボール

応用

- ボールを増やしたり、大きさを変えることで難易度を調整できる
- チーム分けをしなくても対象者を円の形に着席させ 100 回落とさずに打ち返すなど人数によって方法を変えることができる

②【記憶力ゲーム】

目的

- 記憶機能の維持向上
- 注意機能の維持向上

方法

- テーブルの上に複数の物品を置き、シートで覆っておく
- 対象者は机の周りに着席する
- スタートの合図で30秒程度対象者に物品を見せる
- 再びシートで隠し、対象者に何があったかを一人一つずつ答えていただく
- 物品を見せて答え合わせをする

準備物

- ベッドシート
- 物品10個程度
- 人数分の椅子

応用

- 物品の数を増やしたり減らしたりすることで難易度を調整できる
- チーム分けをすることでチーム対抗戦もできる

③【歌体操】

目的

- 言語機能の維持向上
- 嚥下機能の維持向上
- 感覚機能の維持向上
- 上肢、下肢、体幹機能の維持向上

方法

- 対象者は椅子に座り前のスタッフを見る
- 「青い山脈」など誰もが知っている歌を一度一緒に音楽付きで歌う
- 踊りを音楽と一緒にリーダーが歌う
- 最後に、歌と踊りを一緒に行う

準備物

- 参加人数分の椅子
- 対象者全員が知っている有名な曲

応用

- 歌を変えたりすることで対象者の好みにも合わせることができる
- 踊りができない人でも歌うことができれば参加できる

④【風船バレー】

目的

- 注意機能の維持向上
- 視空間機能の維持向上
- 衝動性の発散
- 上肢機能の維持向上
- 座位、立位バランス能力の維持向上
- 他者交流の機会の獲得

方法

- 対象者は対面で椅子に座する
- 必要に応じてネットを中心に張る
- ネットを超えるよう対面の者に向かって風船を叩く

準備物

- 椅子
- 風船
- ネット

応用

- 風船の大きさや個数を変えることで難易度を調整できる
- 椅子の配置を変えることで、個別の風船バレー、チーム戦などに応用できる

⑤【サイコロ足し算】

目的

- 計算機能の維持向上
- 注意機能の維持向上

方法

- 対象者は円になって椅子に座る
- スタッフが最初にサイコロを転がして数字を言う
- 対象者はその数字を覚えて、対象者が振った目を次々に足し算する

準備物

- 椅子
- 大きめのサイコロ

応用

- 引き算にすることで難易度を調整できる

⑥【宝探しゲーム】

目的

- 記憶機能の維持向上
- 注意機能の維持向上
- 視空間機能の維持向上
- 歩行能力の維持向上

方法

- スタッフが屋内の複数の場所に宝物（物品）を隠しておく
- 対象者には何をどのあたりに隠したかだけを伝えて宝物を探してもらう

準備物

- 物品数個（可能なら目立つものが良い）

応用

- 対象者に先に隠した場所を確認してから、後で探すように手順を変えると記憶力訓練になる

⑦【シーツバレー】

目的

- 覚醒度の維持向上
- 注意機能の維持向上
- 上肢機能の維持向上
- 他者交流の機会の獲得

方法

- 対象者には円になって座りシーツをもつ
- シーツの上にビーチボールなどのボールを置く
- ボールを中心に置いて、対象者全員でシーツを引きボールを高く上げる
- 天井につくまで行うなど目標を決めて行う

準備物

- シーツ
- ボール

応用

- ボールの大きさや個数を変えることで難易度が調整できる
- より高く上げたほうが勝つようなチーム対抗戦などでもよい

⑧【グーチョキパー（じゃんけん）】

目的

- 注意機能の維持向上
- 抑制機能の維持向上

方法

- 対象者をチームに分ける
- スタッフが一人前に立つ
- 対象者に勝ってもらうように手をだす通常のじゃんけん、あいこになるじゃんけん、負けるじゃんけんをそれぞれ複数回行う
- 誤った手を出してしまったしまった人は、ゲームからおり、最後まで残った人がいるチームが勝ち

準備物

- 椅子

応用

- 個人戦などでも応用できる

⑨【背中文字送りゲーム】

目的

- 注意機能の維持向上
- 言語機能の維持向上
- 感覚機能の維持向上
- 他者交流の機会の獲得

方法

- 対象者には縦に一列に並ぶ
- 一番後ろの方の背中にスタッフが文字をかく
- その文字を次の人の背中に書きそれを人数分実施する

準備物

- 椅子

応用（注意点）

- 単語や文字、図形など、様々なもので段階付けができる
- 失語の人や感覚障害の人は不向きであり、知的機能が高い人が最初のほうが良い

⑩【しりとりゲーム】

目的

- 注意機能の維持向上
- 言語機能の維持向上

方法

- 対象者は縁になってすわり
- 対象者にボールを渡し「い」から始まる言葉は？と質問し、しりとりを始める
- 対象者が言うごとに、ボールを隣の人に渡す
- 時間制限を設けて、最後にボールを持っていた方が負けになる

準備物

- 椅子

応用

- 野菜の名前や動物の名前を言っていただくなど課題を変えることもできる

付録. 目的型活動例集

①【囲碁・将棋・麻雀】

目的

- ・注意機能の維持向上
- ・遂行機能の維持向上
- ・他者交流の機会の獲得

方法

- ・各種ルールに沿って行う

準備物

- ・将棋盤
- ・碁版
- ・麻雀牌など必要なもの

応用（注意点）

- ・長時間過ごしていただく場合に有効なこともあるが時間配分が難しい
- ・対戦相手の能力を事前に見極めることが必要

②【調理活動】

目的

- 注意機能の維持向上
- 遂行機能の維持向上
- 身体機能の維持向上
- 感覚機能の維持向上
- 他者交流の機会の獲得
- 役割の獲得

方法

- 事前にスタッフは対象者の方々になにを作りたいかを話しあ
- 調理内容が決まれば事前に調理の工程を分ける
(例 カレーの場合 野菜の皮を剥く、野菜を切る、炒める、ご飯を炊く、皿洗い、皿拭きなど)
- 各対象者に適切な役割を振り分ける
(皮を剥く人、野菜を切る人、ご飯を炊く人など)
- 包丁を使うなど危険な作業が伴う役割は能力が高い人がスタッフの見守りで行うか、場合によってはスタッフが代わりにしてもよい

準備物

- 包丁
- まな板など料理に使う物

応用（注意点）

- 衛生管理のために活動前後には必ず手指消毒し、活動中もエプロンやマスクなども着用するほうが望ましい

③【買い物】

目的

- 注意機能維の持向上
- 計算機能の維持向上
- 遂行機能の維持向上
- 記憶機能の維持向上
- 言語機能の維持向上
- 歩行能力の維持向上
- 他者交流の機会の獲得
- 外出機会の獲得

方法

- 事前にスタッフは対象者の方々になにが欲しいかを定める
(各対象者が好きなものを買うこともよいし、調理活動や創作活動のために必要な物品の買い物でもよい)
- 内容が決まれば各対象者ごとに買うものを紙にペンとで書いく
- スーパーなどの場所で対象者が主体となり必要なものを一緒に買い物する
- 可能ならレジでの金銭のやりとり（小銭管理など）も対象者がする
- 必要なものが買えたかを紙を見ながら施設内で確認する

準備物

- 紙
- ペン
- お金

応用（注意点）

- 金銭管理は場合によってはスタッフが行うことが望ましい場合もある
- 購入物品や種類（食品と文房具など）を増やすことで売り場が変わるため難易度の調整ができる

④【習字・塗り絵・貼り絵など机上作業】

目的

- 注意機能の維持向上
- 視空間機能の維持向上
- 手指巧緻機能の維持向上

方法

- 習字、塗り絵、貼り絵など各グループに分けて対象者に机の周りに座る
- 対象者は活動を選び行う
- 出来上がりを各グループの対象者の人と見せ合い褒めあう、壁に貼るなどして完成作品を目に入る場所に飾る

準備物

- 墨汁など各種必要物品

応用（注意点）

- 見本を変えることで難易度や時間を調整できる

⑤【茶会】

目的

- 言語機能の維持向上
- 他者交流機会の獲得

方法

- 対象者は机の周りに座る
- リーダーとなる対象者にお茶を立てていただき他の対象者に配る
- 他の対象者は飲み終わったあとには必ず感想と「結構なお手前でした。」と感謝を述べる
- 途中でリーダーを変えて行う

準備物

- 茶筌
- 茶杓
- 椀
- お湯など（茶会に必要な物品、全て本格的なものでもよい）

応用（注意点）

- 間食の時間と合わせて行うことで雰囲気を楽しむことができる
- 嚥下障害がある人にはとろみをつけるなど対応する
- お湯のそばにはスタッフが必ず一人見守りする

⑥【園芸】

目的

- 注意機能の維持向上
- 身体感覚機能の維持向上
- 下肢機能の維持向上
- 上肢機能の維持向上
- 座位、立位バランスの維持向上

方法

- プランター、園芸用の土、軍手などの必要物品は事前に用意する
- 各対象者は好きな花・野菜の種・苗を選び植える
- 植えた後は水やりを行う

準備物

- プランター
- 園芸用の土
- 軍手
- スコップ
- ジョーロなど（園芸に必要な物品）

応用（注意点）

- お菓子の時間と合わせて行うことで雰囲気を楽しむことができる
- 嚥下障害がある人にはとろみをつけるなど対応する
- お湯のそばにはスタッフが必ず一人見守りする

作成者

所属:大阪府立大学大学院 総合リハビリテーション研究科
講師
氏名:田中 寛之