

# 認知症の方の困りごとへの ちょっとした工夫

## 作業療法士の関わり方事例集

できないことに  
目を向けるのではなく、  
できることに  
目を向けよう。



# 着替えが混乱したAさん

Aさん 60代 男性

アルツハイマー型認知症

【体の機能】問題なく、杖を使わずに歩くことが可能

【脳の機能】記憶力の低下、混乱しやすい



## 課題

通所サービスでの入浴後、脱いだ服をカバンから出したり、新しい服をカバンに入れたりして、上手く着替えができない。

指摘すると、怒り出す。

# 分析 -何が起こってる？-

× 新しい服と脱いだ服とがパッと見てわからない

→ **理解力低下**

× 手順が混乱してかばんに服を入れてしまう

→ **実行機能障害**

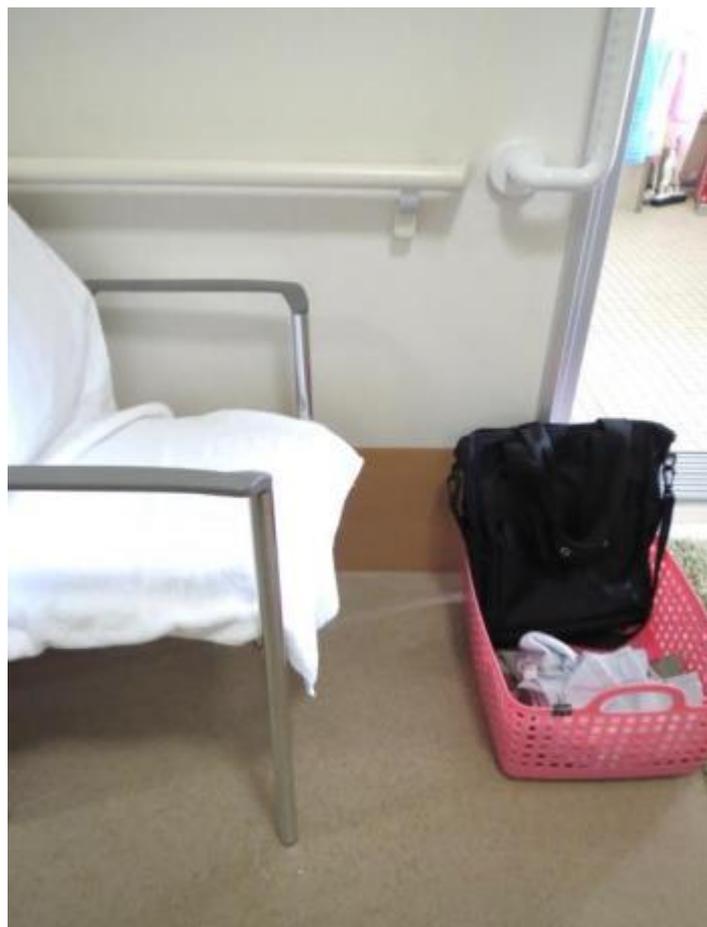
× 自分が着ていた服を覚えていない

→ **記憶の障害：エピソード記憶**

○ 服を着る動作はできる

→ **着替えの動作は覚えている：手続き記憶**

# 課題解決！ -環境設定-



脱いだ服の  
カバンは後ろに



カバンを後ろにかけて、新しい服だけ見える環境に変更。  
着替えを間違えて混乱することはなくなった。

# ここがポイント！

---

## ●注意を向ける刺激を少なくする

目に見える刺激、耳から聞こえる刺激の量を少なくすることで、注意すべきものがわかりやすくなり、混乱を防ぐことができます。



# ボタンを掛けられなかったBさん

Bさん 80代 女性

アルツハイマー型認知症

【体の機能】問題なし

【脳の機能】コミュニケーションは困難。表情の変化は豊か。  
危険管理能力はやや低下



## 課題

着替える時に、いつも服がよれてしまい、ボタンを掛けることが難しい。

# 分析 -何が起こってる？-

---

× 衣類のねじれに気が付くことができない

→ **判断力低下、空間認知力低下**

× 衣類のねじれを直すことができない

→ **実行機能障害、空間認知力低下**

○ 箸を使った食事や、ボタンを掛けること自体はできる

→ **着替えの動作は覚えている：手続き記憶**

# 課題解決！ -環境設定-



- 鏡を確認しながら着替えを進めるよう提案。  
1人で上手に服を着ることができるようになった。

# ここがポイント！

## ●本人が「できる」工夫

普段から服を直す際に使われていた【鏡】を見ながら行うことで、見て服のねじれに気が付くことができました。

また、ねじれた服を整える工程が分からない時は、一緒に手順を確認して直すことで、ボタンの掛け違いや衣類のねじれを整えることができ、自分で着替えができるようになりました。



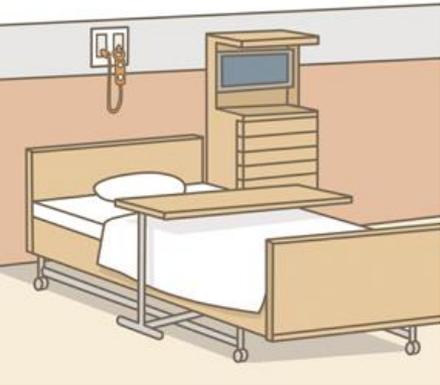
# トイレや部屋が分からなかったCさん

Cさん 80代 女性

アルツハイマー型認知症

【体の機能】左股関節骨折の術後、杖を使って歩くことができる

【脳の機能】記憶力低下、  
見当識低下（自分のいる場所がわからなくなる）。  
よく話す人の顔や、繰り返し行う活動の内容は  
覚えている。



## 課題

入院中、トイレや自室、ベッドの場所が分からず廊下で迷ってしまったり、他人の部屋に間違っに入ってしまおう。

# 分析 -何が起こってる？-

× 自分がいる場所が分からず、トイレの場所も覚えられない

→ **見当識の障害、記憶の障害**

× 看護師に聞くなど自分で解決ができない

→ **判断力の障害**

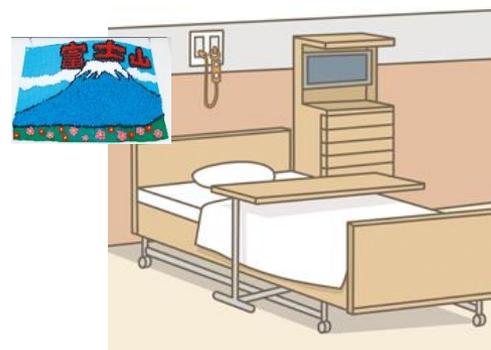
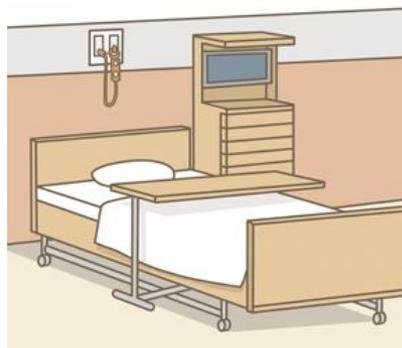
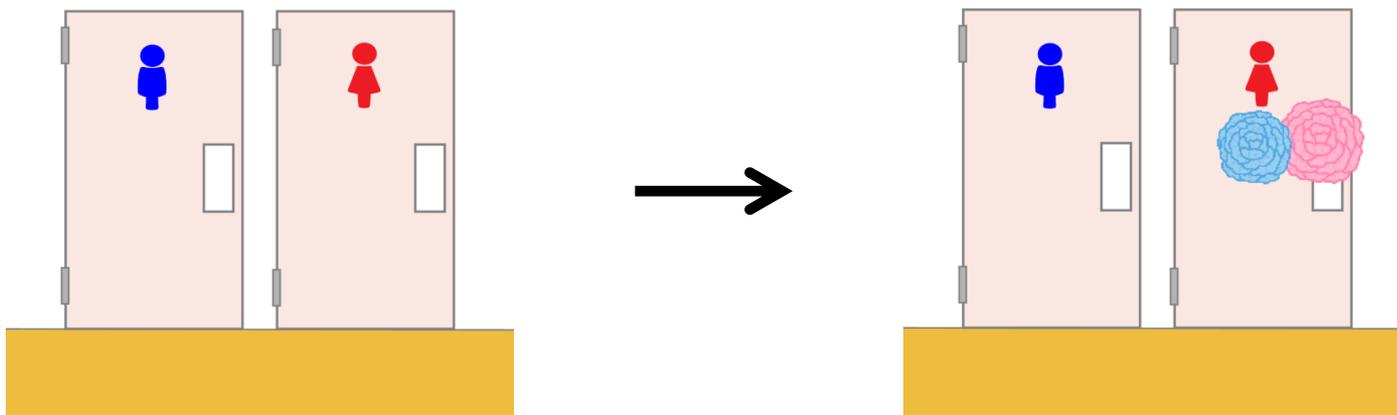
○ ズボンの上げ下げなどのトイレの動作はできる

→ **手続き記憶（動作の記憶）**

○ 繰り返し行っている活動の内容は覚えている

→ **中～長期的な記憶は保たれている**

# 課題解決！ -環境設定-



→ トイレと自室の前に本人と一緒に作った花を飾り、自室のベッドには本人と作成した作品を飾る。目印を見て、繰り返し案内する事で、廊下で迷うことや他人の部屋に入ることはなくなった。

# ここがポイント！

## ●覚えやすい目印を一緒に作り、確認する

本人と一緒に作った作品や思い出の品は記憶に残りやすく、目印として飾り、部屋に入る際に一緒に確認することで自分の場所として覚えることができ、部屋を間違えることはなくなりました。



# 薬を飲み忘れてしまうDさん

Dさん 70代 女性

アルツハイマー型認知症、脳梗塞

【体の機能】問題なく、杖を使わずに歩くことが可能

【脳の機能】記憶力低下、注意力低下（注意散漫）  
見当識低下（日時や場所がわからなくなる）



## 課題

薬を飲み忘れてしまう。

薬は朝のみだが、種類が多く、全て別々になっている。

どれを飲んだのかも分からなくなるため、同じ薬を2回飲んでしまうこともある。

1人暮らしのため、服薬の確認をすることができない。

# 分析 -何が起こってる？-

× 薬を飲み忘れてしまう

→ **記憶の障害**

× どの薬を飲んだのかも分からなくなってしまう

→ **記憶の障害、注意力低下**

○ 服薬までの一連の動作は可能、飲む必要性は理解している

→ **一連の動作（袋を開ける・薬を飲む・水を飲む）  
は覚えている：手続き記憶**

# 課題解決！

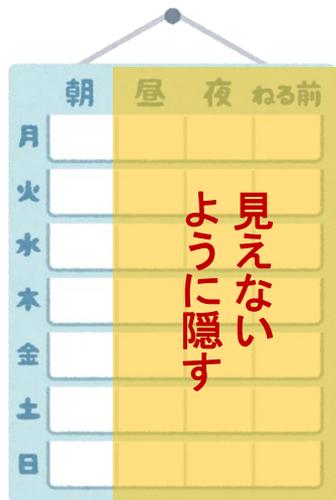
# -環境設定-

携帯電話のアラーム設定



見て確認できるよう  
「薬を飲む」  
を画面に表示する

お薬カレンダー



飲み間違えないよう  
「朝」以外の部分  
を見えなくする

薬の一包化



薬を一つの袋に  
まとめてもらう



日により飲み忘れはみられてしまうものの、飲み忘れの回数は  
少なくなった。

# ここがポイント！

## ●忘れずに気がつくことができる環境を整える

アラーム音を利用することで服薬に気づく機会を設け、カレンダーで飲んだことが見て確認しやすくするなど気が付く、ひと目見て確認できる環境を整えることで薬の飲み忘れを少なくすることができます。



# スケジュール管理に困ったEさん

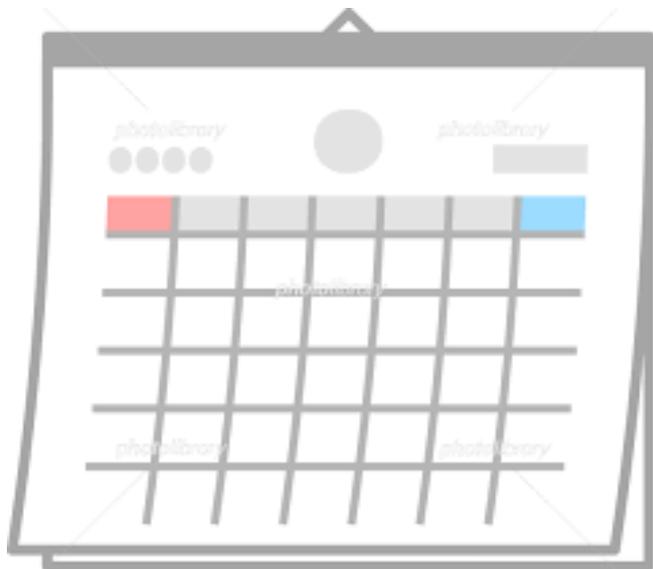
Eさん 80代 女性

加齢によるもの忘れ(軽度認知障害)

【生活歴】70歳まで経理として働き、手帳を使う機会が多かった

【体の機能】問題なく、運転もできている

【脳の機能】もの忘れの自覚はあるが生活は自分でできている



## 課題

最近になり、病院の受診日や老人クラブの会合の日程、友人との約束などを忘れてしまうことがある。頭で覚えているはずのことを忘れるようになった。

# 分析 -何が起こってる？-

---

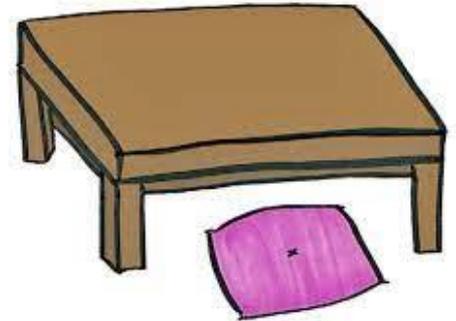
× 会合の日程や友人との約束を忘れてしまう

→ **記憶の障害、注意力低下**

○ スケジュール管理以外は自分でできている

→ **記憶・注意力以外の能力は保たれている**

# 課題解決！ -代償手段-



- 頭の記憶だけに頼らずに、手帳を使うことを提案。（70歳まで経理の仕事をしていて、手帳を使うことが多かった）
- 予定が確認できるように、手帳を置く場所を特定の場所にした。電話横やテーブルの上に、手帳を置く箱を置き「手帳」と張り紙で目印を作った。

➔ 手帳を利用し、スケジュールの管理ができるようになった。

# ここがポイント！

- 今までの生活歴を踏まえて、  
使い慣れた、親しみのあるものを活用する

代償手段を検討する際は、本人にとって馴染みのものを使うことで、抵抗なく活用ができるため、導入後も定着しやすいことがあります。

- 習慣になるように、わかりやすい目印をつくる

行動が習慣化するには、3週間程度かかると言われています。頭で覚えるだけでなく、目で見てわかるように目印をすることで、習慣を作りやすくなります。



# 予定が分からず不安を感じていたFさん

Fさん 90代 女性

アルツハイマー型認知症

【体の機能】左股関節骨折術後、歩行器を使って歩くことが可能

【脳の機能】記憶力、理解力の低下  
見当識低下（日時や場所がわからなくなる）  
1日のスケジュール管理は難しいが、  
簡単な文章や文字の理解は可能



## 課題

入院中、次の予定が分からないことに不安を感じ、常に「看護師さん、どうすればいいですか？」と尋ねていた。

# 分析 -何が起こってる？-

× 次の予定を覚えていない

→ **記憶の障害**

× 1日のスケジュール表の理解ができない

→ **理解力の障害**

× 自分が何をすればいいのか判断できない

→ **判断力の障害**

○ 簡単な文章や数字の理解は可能

→ **ある程度の理解力は残存している**

# 課題解決！ -環境設定-



- 本人の目が届く場所に、時計を取り付けたホワイトボードを用意し、次の予定を記載することで予定が把握でき、安心して過ごせる時間が増えた。

# ここがポイント！

## ●見通しを立て、見て確認できるようにする

今の時間や次の予定が分かると、見通しが立ち安心して過ごせることがあります。また、予定表やメモなどは情報を少なくすることで、書いてある内容が理解できやすくなります。



# 作業療法の活動に参加できなかったGさん

Gさん 70代 女性

統合失調症感情障害、認知症疑い

【体の機能】歩行器で見守り歩行、横になって過ごす時間が長い

【脳の機能】記憶力低下

見当識低下（日時や場所がわからなくなる）

【精神面】抑うつ

【好きなこと】音楽（音楽の話には反応が良い）



好きな作業

## 課題

身体の不調を訴えて、寝ていることが多い。褥瘡（じょくそう）もあり、歩行能力も低下。

「もうだめだ」「何もできない」「やりたいことはなにもない」と言い、色々な活動に参加できない。

# 分析 -何が起こってる？-

× 「やりたいことがない」、「何もできない」と言う

→ 抑うつ状態、意欲低下、自己肯定感が低い

× 体がだるい、疲れる

→ 体力・歩行など身体機能の低下

○ 表情の変化がほとんどないが、音楽の話には反応が良い

→ 「音楽が好き」という感情の記憶は残っている。

# 課題解決！ -好きな作業の提案-

## ① ピアノを聞きに行く

→ 手拍子し、口ずさみ、笑顔が見られる。

「生活に楽しみが出来た」「ありがとう」と気持ちを伝えられる。



### 曲メニュー①



※注文(リクエスト)のある方は、店員(スタッフ)にお伝えください。  
.. 先ずはおひとり様一曲(一曲)から..  
.. 歌うこと、マスタを取っての命題はお伝えください。拍手は6歳迄!..

#### 昭和の名曲\*

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| ☆赤いスイートピー、    | ☆カモメが飛んだ日、          |
| - いい日旅立ち、     | - 贈る言葉、             |
| - 秋桜、         | ☆青春時代、              |
| ☆年下の男の子、      | ☆学生時代、              |
| - 恋のバカンス、     | - 少年時代、             |
| ☆どうにもとまらない、   | - 高校三年生、            |
| ☆狙いうち、        | - 銀座の恋の物語、          |
| - 上を向いて歩こう、   | ☆ルパン三世のテーマ、         |
| ☆見上げてごらん夜の星を、 | ☆宇宙戦艦ヤマト、           |
| - 三百六十五歩のマーチ、 | - グッチ、              |
| ☆異邦人、         | - 津軽海峡冬景色、          |
| - 北酒場、        | - なごり音、             |
| ☆男の勲章、        | ☆学園天国、              |
| - ルビーの指輪、     | - YOUNG MAN (YMCA)、 |
| - 武田節、        | - 神田川、              |
| ☆時の流れに身をまかせ、  | - とんぼ、              |
| - 愛燦爛、        | - 青い山脈、             |
| - 川の流れのように、   | - 明日があるさ、           |
| - I LOVE YOU、 | - 翼をください、           |
| - 天城越え、       | ☆冬のひらさ衣腰に、          |

## ② 曲リストから曲を選ぶ

→ リストから選ぶ形にすると、頭で思い出すよりも思い出しやすくなる。

自分で好きな曲を選ぶことで、充足感や安心感も高まる。

# ここがポイント！

## ●好きな作業を見つける・行う

認知症で記憶障害があっても、「好き」「嫌い」などの感情の記憶は残りやすいと言われています。

特に、好きなことを見つけられると、脳も活性化されやすく、暮らしも生き生きしていきます。

## ●曲リストで意見を伝えやすくする

頭で好きな曲を思い出せなくても、リストを見ることで、その方の意見を引き出すことができます。

自分の意見を外に発する手助けをして、それが受け入れられることで充足感・安心感が得られます。

# ずっと寝ていたいHさん

Hさん 70代 男性

アルツハイマー型認知症、躁うつ病

【昔していた趣味】 ヨガ、マラソン、スポーツ観戦

【体の機能】 体は元気・肥満気味・躁うつ病の薬を長く飲んでいる

【脳の機能】 集中力の低下、意欲の低下



## 課題

自宅でもデイサービスでも寝ていることが多い。出来ることも多いが、草取りやレクなどの活動も長く続かず、「寝ていたい」と言う。日々の生活の中でも、自分から動くことは減り、体力も低下してきた。

# 分析 -何が起こってる？-

---

× 草取りやレクレーションが長く続けられない

→ **注意力低下（集中力が続かない）**

× すぐに横になり、自分から動くことが少ない

→ **意欲の低下**

○ お願いされた洗い物や買い物はできる

→ **記憶力や理解力などは保たれていて、  
一人でできることもたくさんある。**

# 課題解決！ - 関わりや服薬の見直し -

## ○ すぐにできる（完了する）お願いごとをする

ハガキを出しに行ってもらおう、資料の印刷をしてもらおうなどの簡単なことから動く頻度を増やした。

## ○ 興味がある活動を、誰かと一緒に行く

決まったレクリエーションだけではなく、本人が昔から好きなヨガなどを行う。

また、一人ではなく誰かと一緒に行くことで、会話を促す。

## ○ 薬を減らす

主治医に相談して、昔から飲み続けていた躁うつ病の薬を減らした。

→ 寝ている時間はあるが、お願いしなくても自分でゴミ捨てに行ったり、妻と一緒に短いウォーキングに行くようになった。

# ここがポイント！

## ● 今できることを仕事・役割へ

頼まれることで、自身で考える機会が少しずつ増え、脳の活性に繋がります。また、「してあげる / してもらう」の関係だけではなく、お互い様の関係を作っていけると心理的なストレスも軽減されます。

## ● 誰かと一緒に楽しめる活動を行う

1人だと不安だったり、集中できないことも、誰かと一緒に行くことで集中して行えることがあります。

いわゆる「よそいき」の姿勢になることは、脳に刺激を与えます。

## ● 認知症の症状だけでなく、元々の疾患にも注目

何でも「認知症の症状」と思わない方が良いです。

ときには、お薬を調整することで良い方向に進む場合があります。

※ 当然、薬の調整が悪い方向にいく場合もあります。

薬に関しては、自分で調整せずに、必ず主治医に相談して下さい。

# 食器を上手く洗えないIさん

Iさん 80代 女性

アルツハイマー型認知症

【体の機能】問題なく、杖を使わず元気に歩くことが可能

【脳の機能】記憶力の低下、集中力の低下(見落とししやすい)

【本人の役割】食後のお皿洗い



## 課題

お皿洗いの際、洗い残しやすすぎ残しが多く。また、途中でどこまで洗ったのか分からなくなってしまう。

上手く出来ない事を夫に指摘され、怒ってしまうことが多い。

# 分析 -何が起こってる？-

---

× 食器の洗い残し、すすぎ残しに気がつかない

→ **注意力低下**

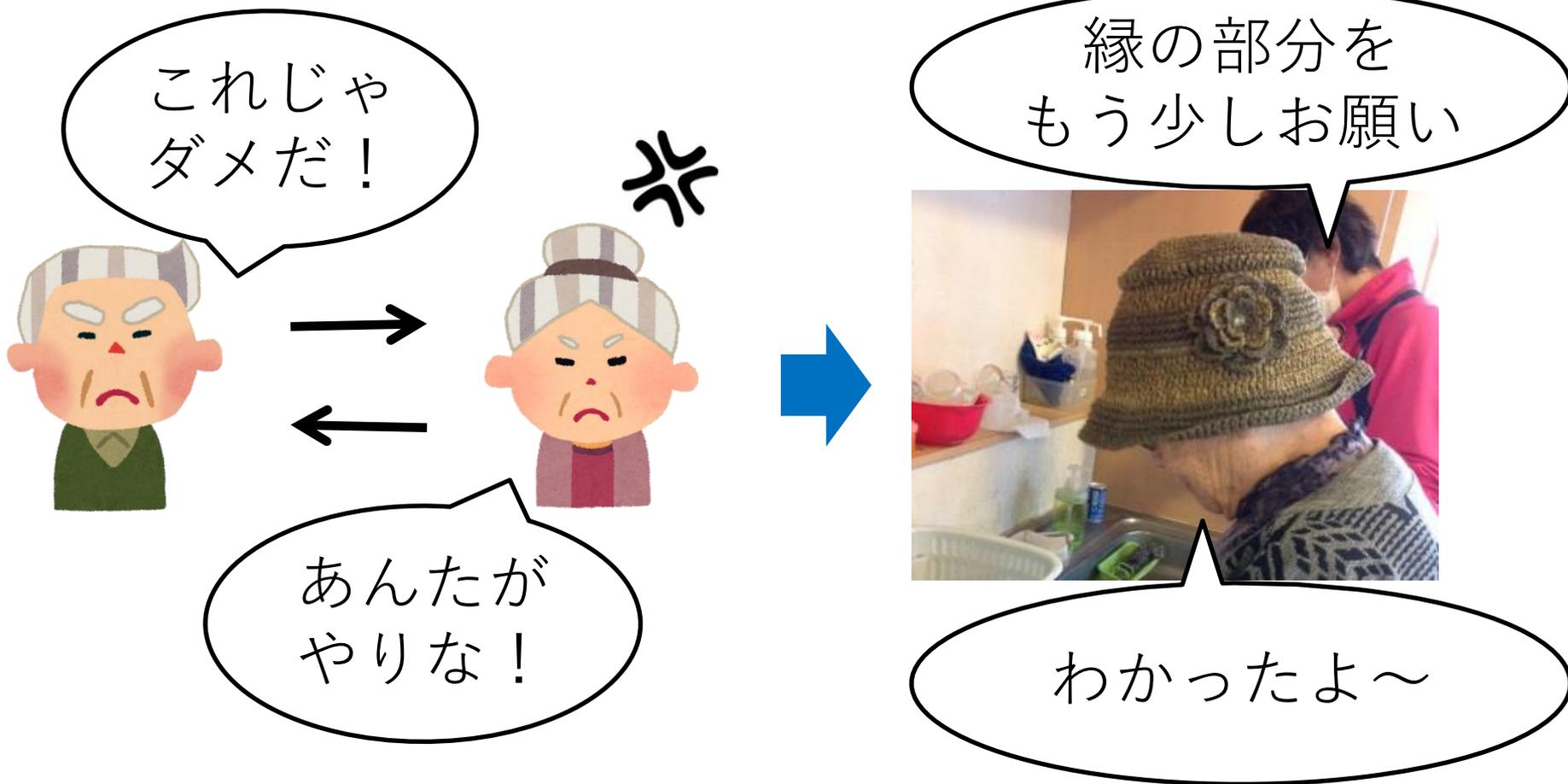
× どこまで洗ったか、すすいだか覚えていない

→ **記憶力低下**

○ 毎日お皿洗いに取り組むことはできている

→ **お皿洗いの習慣はあり、動作は覚えている**

# 課題解決！ - 家族指導 -



- 後でダメな事を指摘せず、不十分な箇所を一緒に確認しながらお皿洗いを行う対応に変更。洗い残し・すすぎ残しはなくなり、後から指摘され怒りだしてしまう事もなくなった。

# ここがポイント！

## ●できない部分だけ手助けする

誰でも、一人で「できる部分」と、一人では「できない部分」があります。「できない部分」をだけを手助けすることで、自尊心も保たれ、続けられることは沢山あります。

## ●「できること」を見る

できないことが増えていくと、「何もわからなくなった」と思いがちになります。部分的にでもできることがあれば、本人にもやってもらう機会を作ることで、長期的に見ると心理的にも安心感や自尊心が保たれることになると思います。



作業療法。  
それはこころとからだの  
リハビリテーション。



一般社団法人  
山梨県作業療法士会