

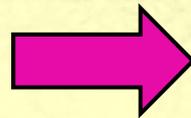
# 個別レクリエーションが 高齢者の認知症にもたらす効果

宮城社会保険介護老人保健施設 サンビュー宮城  
佐々木理恵子 福田知恵子 ○岩佐真由美 郷内彩香

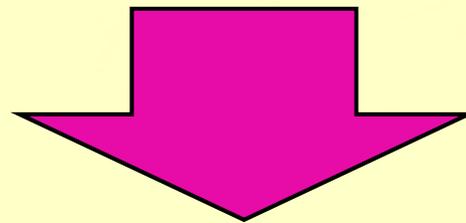
# はじめに

## 介護老人保健施設サンビュー宮城の入所者

平均介護度は3.45  
平均年齢は87.6才



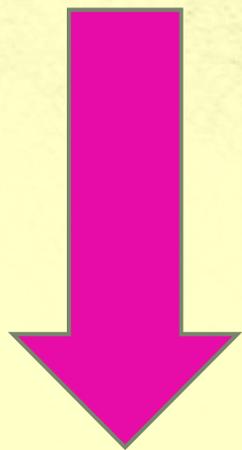
高齢化に伴い  
・身体機能の低下  
・認知症の進行



介護援助は困難になってきている



興味のあることや特技を  
活かすことができる



認知症高齢者にどのような効果  
をもたらすのか？

少人数制の個別レクリエーション

# 研究方法

- ・研究期間

平成22年6月7日～平成22年12月10日

- ・研究対象

個別レクリエーションに対し、本人と家族の同意が得られた対象者30名



# 実験研究

- 趣味や特技、職歴などを参考に書き物、歌、  
作品作りの3グループ10名ずつで行う
- 本人の希望、趣味、職歴などから  
レクリエーションを選択してもらう
- 毎月1回、FAB、MMSE、GDS、ADL、  
Vitality Indexを測定し統計処理を行う

実施方法・・・活動は週3回。1回45分

実施場所・・・デイルームまたは  
共有スペースを使用する

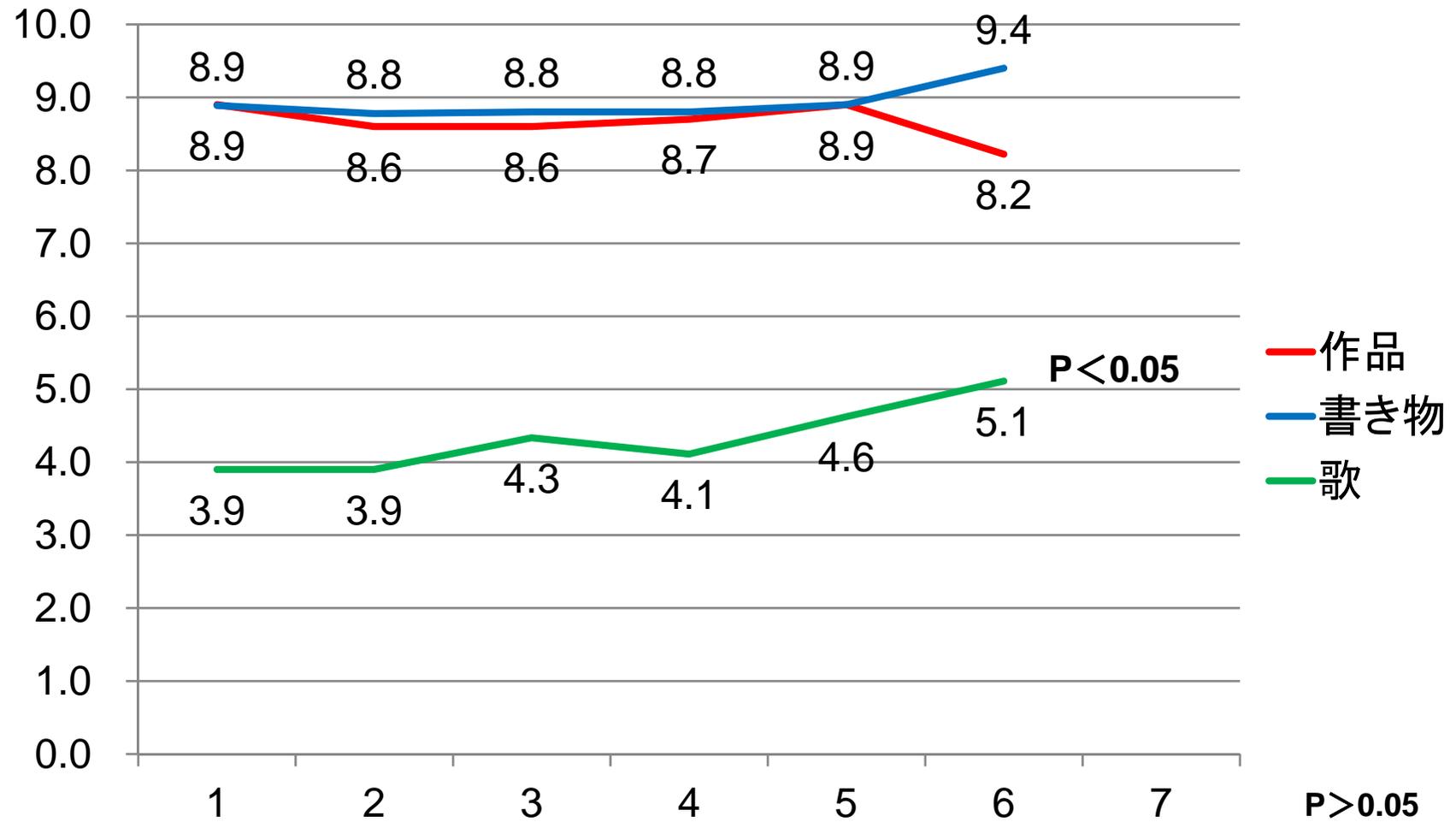
実施記録・・・担当スタッフが実施時間、  
内容、利用者の状況を記録

実施上の注意・・・体調不良や拒否のある  
場合は無理強いをしない

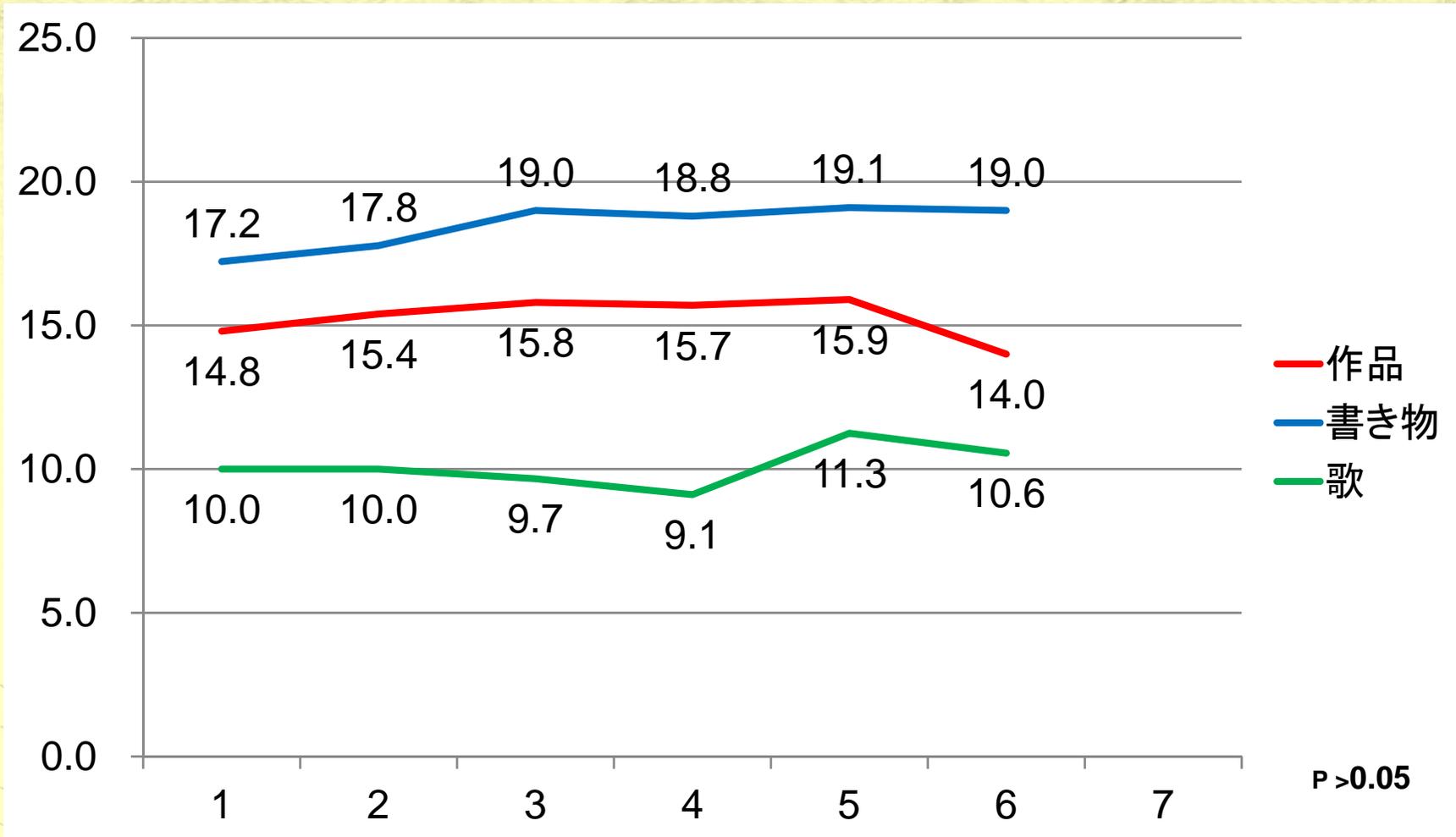
# 結果



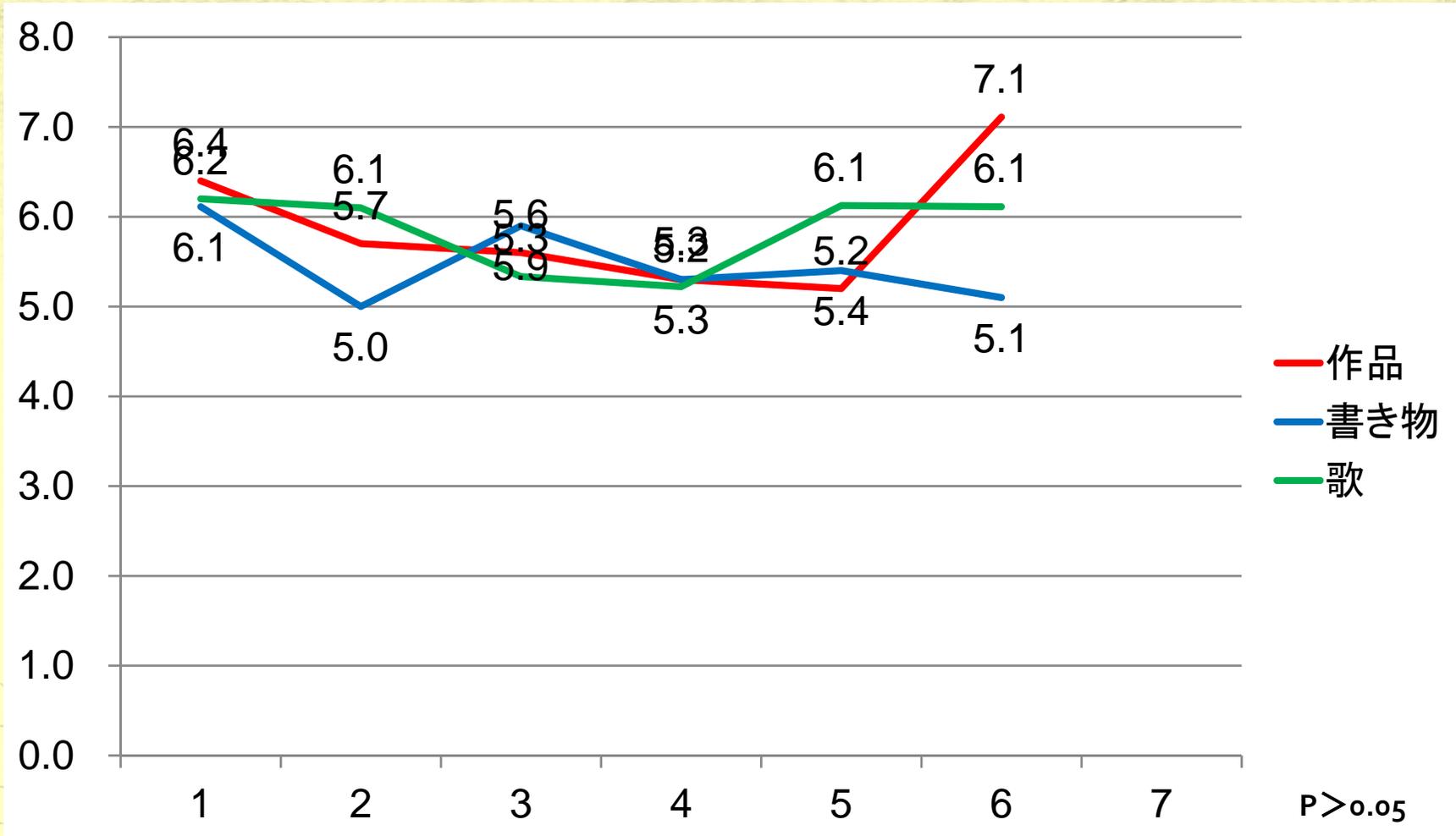
# FAB



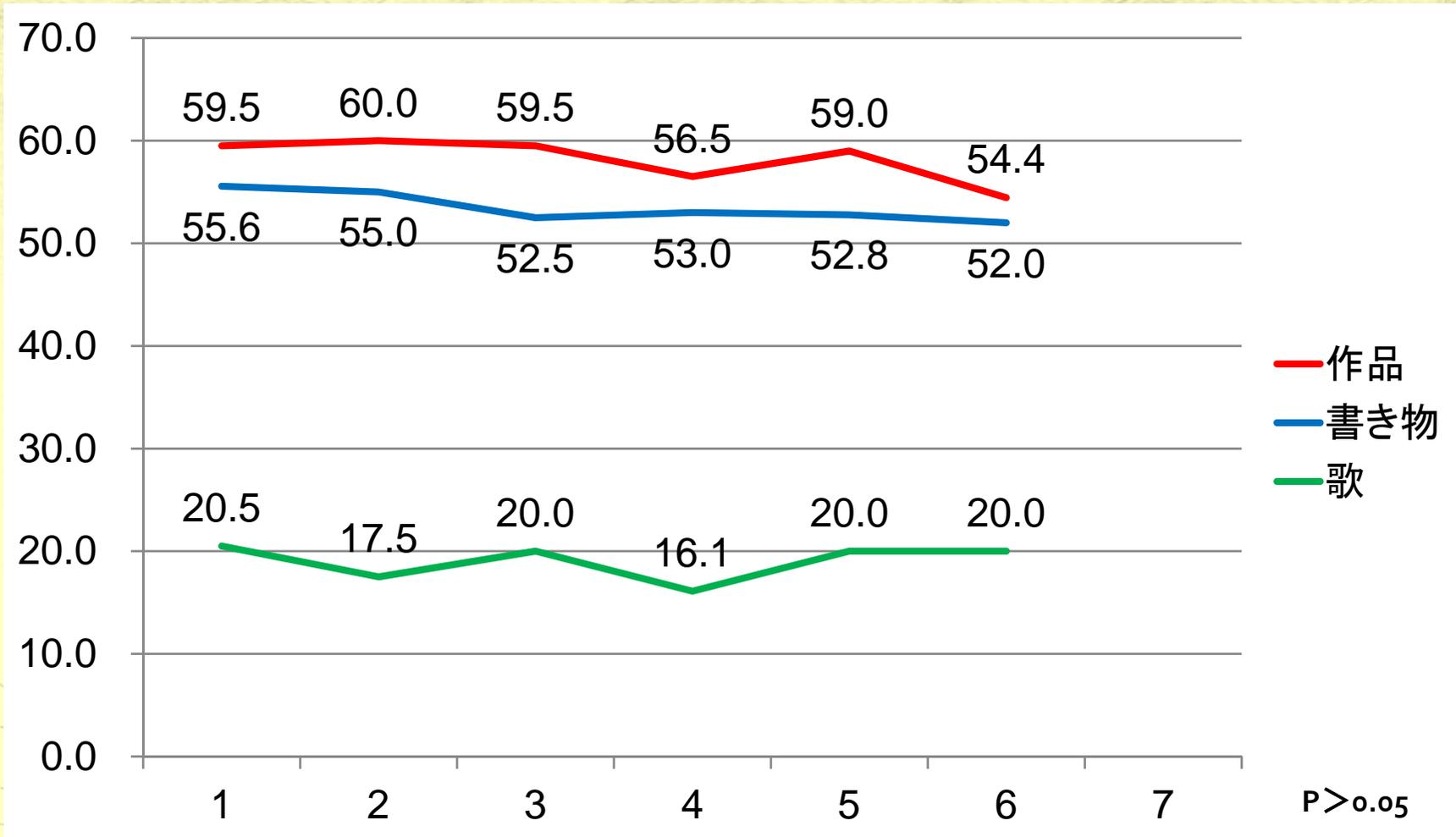
# MMSE



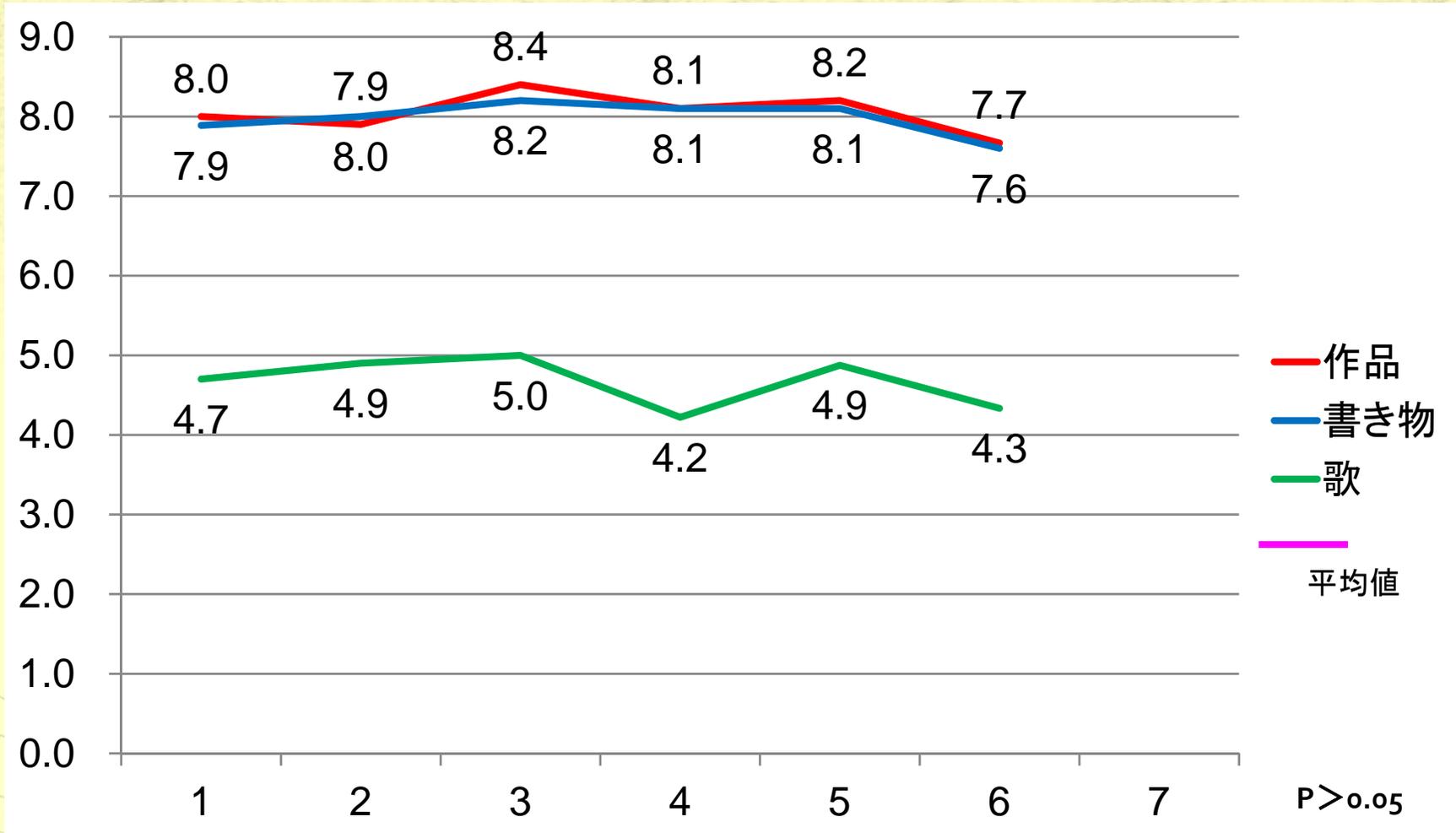
# GDS



# ADL (Barthel Index)



# Vitality Index



# 考察

- 歌グループの結果に有意差があったことから、歌を歌うことには、音楽療法と似た効果があるものと考えられる。



楽器演奏



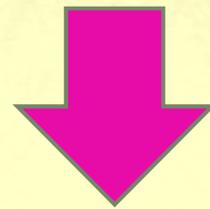
音楽に合わせて体を動かすこと  
運動機能の改善や維持に効果がある

歌う事



呼吸機能を活発にさせる  
嚥下障害の改善を助ける効果がある

手指を動かすこと  
歌詞を思い起こしたりすること  
新しいことに挑戦すること



脳を活性化させ、  
認知症の予防につながる



- **音楽療法とは、音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること**



文字を声に出して読む音読を繰り返すこと  
解ける簡単な計算問題を早く解くこと



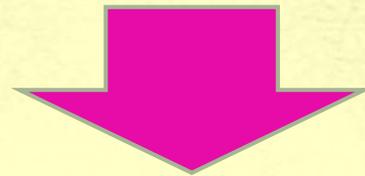
右脳も左脳も多くの場所が活発に働いている



脳機能の活性化に効果的である

歌を歌うことはこれらを類似した活動  
であり、認知症の進行予防に効果が  
あったと考えられる

- 作品作りや書き物に関しては全体的な上昇は無かったが積極的で参加率の高かった利用者に、認知機能の上昇が見られた。



個人の好みや能力を考慮すること  
個人的に関わることによる集中力  
他者との交流も積極的に行え  
完成という達成感



## 問題点・課題

利用者の重度化に伴い、予測される危険性の把握が必要であり、個人に負担のかかる計画は逆効果を招く危険性がある



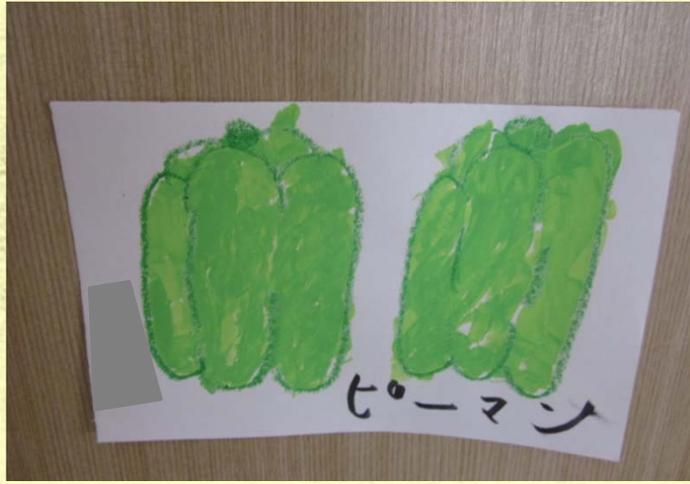
施設生活の中でも個々の楽しみや意欲の向上につながる関わりが重要

## 結論

- 歌は認知症の進行予防だけではなく改善にも効果がある
- 作品作り、書き物は認知機能維持に効果がある
- 歌、作品作り、書き物はADLの向上までは期待できない

## おわりに

- 高齢者の目標は、心身機能の向上ではなく維持することにある。今回の研究は諸機能の維持には良い効果をもたらすことができた。今回得られた貴重なデータを踏まえて、今後の研究で、歌の持つ効果をさらに深く検証していきたい。



ご清聴ありがとうございました

