

住み慣れた地域で

暮らしを続けていくための

認知症のリハビリテーション

生活行為を続けるための ヒント集 **改訂版**

できないことではなく

できることに目を向けよう



はじめに

高齢になったり、物忘れなどの認知機能の低下によって、ふだんの生活で何気なく行っている、着替えや入浴、料理や買い物、公共交通機関を使った外出などの生活行為に困ることがあります。特に認知症では、買い物、食事の支度、薬の管理といった複雑な生活行為に早期から支障が出るといわれています。

そういった生活行為の支障に対して、暮らしの中の「道具」や「環境」を工夫し、本人の暮らしがいつまでもできるよう、続けていけるようにすることが、認知症のリハビリテーション※です。

この「ヒント集改訂版」では、物忘れなどで困っている人のためどのような工夫ができるか、そのヒントを示しました。紹介させていただくヒントは一例です。困ったときはひとりで頑張り過ぎずに、周囲の人や、作業療法士等にご相談ください。ひとりひとりの能力が発揮できる、生活の中での「できる」を応援していきます。

この冊子は、令和6年度老人保健健康増進等事業「認知症リハビリテーションの推進のための調査研究事業」で作成しています。

平成28年度老人保健健康増進等事業「認知症のリハビリテーションを推進するための調査研究」で作成した「認知症のリハビリテーションモデルに基づく、生活行為を続けるためのヒント集」に新たな項目や工夫を加えて、改訂版としました。

※2015年「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」では、認知症の人に対するリハビリテーションを「実際に生活する場面を念頭に置きつつ、有する認知機能等の能力をしっかりと見極め、これを最大限に活かしながら、ADL(食事、排泄等)やIADL(掃除、趣味活動、社会参加等)の日常の生活を自立し継続できるよう推進する」とされています。

やりたいことを、やり続けられることがリハビリテーション

公益社団法人 認知症の人と家族の会

代表理事 鎌田 松代

「花を育てたり、料理を作ったりが好きだけど、認知機能の低下でうまくできなくなった、生きがいだったのに悲しい」「現状はあきらめさせられることが多い」と認知症の人から聴きました。家族はできないことへのサポートと、それまで二人三脚で生活を回していたことを一人で負担することに追われています。今の状況が維持できるようにしたくても、「認知症の人へのリハビリテーションは難しい」との話を専門職からも含め見聞きしていて、諦めている面もあります。

そのできなくなったこと、やりたいことをできるようにし、続けていくことは、生きる意欲を高め生活の質を向上する。そのことが認知症リハビリテーションだと令和4年度からの老健事業を通して感じています。認知症の人にとっても、さまざまな日常生活に支障が出てきたことで、混乱や喪失の思いをしていたことが「できる」に変わることは、自信を取り戻し病気の進行にも良い効果があると思います。実際に、できることで自己肯定感が増すことが良いサイクルとなって、症状の進行を遅くしている方が多くなっています。

専門職の方には、当事者の心情に寄り添いながら説明くださることが解決への糸口の一つになると思います。

認知症リハビリテーションは認知症とともに歩む人生の再構築につながっていきます。この事業の大きな成果が広く社会に知れわたることを願います。

目次

はじめに…………… 1
 やりたいことを、やり続けられることがリハビリテーション…………… 2
 目次…………… 3
 この冊子の使い方…………… 4

よくある困りごとと工夫

1. 予定の管理…………… 5-6
 2. 外出…………… 7-8
 3. 家電・スイッチ…………… 9-10
 4. 買い物…………… 11-12
 5. 金銭管理…………… 13
 6. 電話の利用…………… 14
 7. 服薬…………… 15-16
 8. 調理…………… 17-18
 9. 整頓・掃除…………… 19
 10. 洗濯…………… 20
 11. 着替え…………… 21-22
 12. 入浴…………… 23-24
 13. 排泄…………… 25-26

この冊子の使い方

タイトル

困ること

日常生活のよくある困りごとを紹介します。

工夫の例

困ることに対する工夫の例をイラストで表しました。工夫のコツも具体的に解説しています。

1 予定の管理



困ること

こんな工夫ができます!

約束を間違える

● 記憶・注意

スケジュールを可視化

・予定が入った時に記録する
・シンプルな手帳やホワイトボードを使う

約束や日時を何回も確認する

● 外出障害、注意障害、記憶障害・不安

今日の日付と予定を照合する

・今日の日付を確認するためのデジタル時計や日めくりカレンダーと、今日の予定を書き出すホワイトボードを組み合わせて使う

約束を忘れる

● 記憶・注意

思い出すきっかけをつくる・リマインド

・スマホのアラーム機能を使う
・相手に連絡してもらう
・メールやショートメッセージに残してもらう

● 関係する主な機能や要因

大事な視点

困りごとを読み解き、工夫を考えるうえでの考え方を紹介します。

関係する主な機能や要因

困りごとに関する認知機能の障害などの例です。

この冊子のデータは日本作業療法士協会ホームページよりダウンロードすることができます。
<https://www.jaot.or.jp/shiryu/rokenjigyo/>



1

予定の管理



プラス 大事な視点

本人にとっての分かりやすさが大事です

日時や予定が分からないことは、不安や自信のなさにもつながります。本人と分かりやすい、慣れている予定管理の方法と一緒に考えてみましょう。

いろんな視点で工夫してみよう

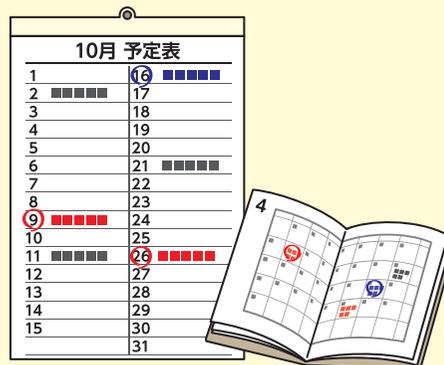
本人の分かりやすい方法を周りにも伝えることで、周りの人たちがよりよいアイデアを出してくれるかもしれません。



困ること

約束を間違える

- 記憶・注意



こんな工夫ができます!

スケジュールを可視化

- ・予定が入った時に記録する
- ・シンプルな手帳やホワイトボードを使う

約束や日時を何回も確認する

- 見当識、注意、記憶・不安



今日の日付と予定を照合する

- ・今日の日付を確認するためのデジタル時計や日めくりカレンダーと、今日の予定を書き出す
- ・ホワイトボードを組み合わせて使う

約束を忘れる

- 記憶・注意



思い出すきっかけをつくる・リマインド

- ・スマホのアラーム機能を使う
- ・相手に連絡してもらう
- ・メールやショートメッセージに残してもらう

● 関係する主な機能や要因

2 外出



プラス 大事な視点

「人に尋ねる」に慣れることも大事です

多くの人は困っている様子が分かれば親切に対応してくれます。家族や友人と一緒に挨拶から始めてみるのもいいでしょう。ヘルプマークやヘルプカードも便利です。

外出は社会とのつながりを保ちます

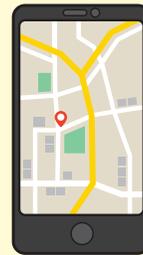
外出で本人が大切にしている楽しみやコミュニティを理解しておくことは大事です。1人で外出できる範囲、家族や友人となら外出できる範囲などを予め共有しておきましょう。



困ること

旅先で場所が分からなくなる・道に迷う

● 注意・見当識



ナビの利用

スマホの地図に行き先を設定。ナビ機能を使う



人に尋ねる

スマホのカメラで今いる場所を伝える

交通手段の使い方に戸惑う

- ① 電車やバスの時間を調べることが苦手になる
- ② 電車やバスの乗り方に不安を感じる、料金の支払いに戸惑う

● 段取り



交通系ICカードの利用

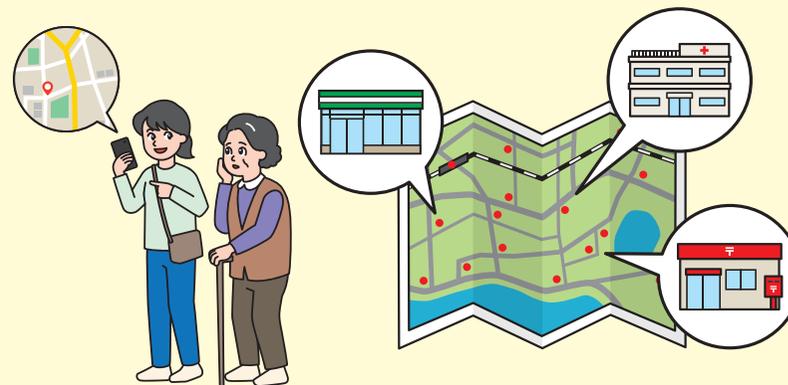
バッグにつける、首からかけるなどすぐに取り出せるようにする

メモにしておく

よく行く目的地への電車やバスの時刻を予めメモに書いておく

いつもの道順が分からなくなる

● 失見当(場所)



目印を決める

目印になる建物などを分かりやすく示したお手製マップを携帯する

● 関係する主な機能や要因

3

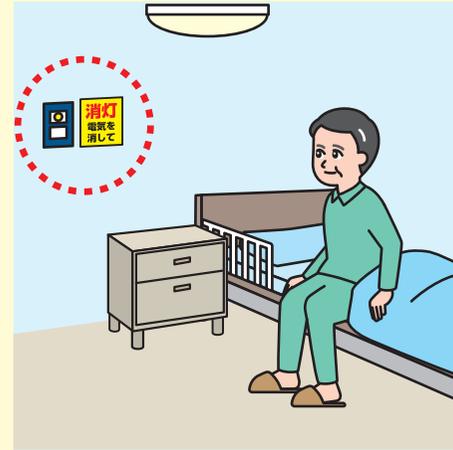
家電・スイッチ



困ること

電気を消し忘れることがある

● 注意



こんな工夫ができます!

目立たせる

スイッチが視界に入りづらければ
貼り紙もあわせて

自動化する

人感センサーへの変更や、常時点灯も検討

プラス 大事な視点

まわりの環境は
どうですか？

部屋の中の物を整理して、情報を減らすのもひとつの工夫です。整理したうえで、目立つ場所に置き場を決めると見つけやすいです。

使い慣れた家電を
使い続けるために

本人にどの操作が苦手かを聞いて、観察してみましょう。早めにシンプルな家電に切り替え、慣れておくのも一案です。その際は、本人と一緒に選ぶことが大切です。

操作を間違えることがある

チャンネルと音量のボタンの押し間違い、テレビとエアコンのリモコンの取り換え

● 注意



目立たせる

・よく使うボタンにシールを貼る
・リモコンカバーに印をつける

情報量を減らす

・ボタンの少ないリモコンへの変更
・よく使うリモコンだけ見えるところに置く

操作に時間がかかる・手順を戸惑う

● 段取り

電子レンジの使い方

- ① 温めたいものを入れる
- ② 扉を閉める
- ③ 赤いボタンを押す
- ④ 青いボタンを押す



分かりやすく短い
文章で手順を示す

手順を示す

● 関係する主な機能や要因



4 買い物



プラス 大事な視点

買い物は楽しみのひとつでもある

買い物をするのは、社会との接点であったり、家庭での役割のひとつでもあります。買い忘れがあれば「後で一緒に買いに行こう」、買い過ぎがあれば「食べきれない分はもらうね」などの声かけと対応で、本人が気を落とさず、買い物を続けられる工夫も考えてみましょう。

使い慣れた支払い方法に整理する

クレジットカードや電子決済を1つずつに絞ったり、本人が慣れていて安心して利用できる決済方法に整理していくことも大切です。



困ること

買い忘れることがある

● 記憶



こんな工夫ができます!

買い物リストの作成

- ① 買い物に行く前に買う物リストを作る
- ② カゴに入れたらリストから消していく

・スマホのメモやリマインダーアプリの活用

買い過ぎることがある

家にあるものが把握できず、同じものばかり買ってしまう

● 記憶



冷蔵庫リストの作成

- ・冷蔵庫の中はラベルで配置を決めておく
- ・飲み物や野菜、肉など常時使うものがなくなったら、冷蔵庫に貼った買い物リストに書き出す
- ・家にあるものを書いた「買わない」リストのほうが分かりやすい場合もある

支払いに戸惑う

必要な小銭が出せない
お釣りを忘れてしまう

● 計算・段取り



お札で支払う

- ・紙幣で支払う
- ・おつりでたまった小銭はまとめて両替する

電子マネーやカード払い

オートチャージで不足を予防したり、クレジットの上限設定で使い過ぎを防ぐ。電子決済は使用履歴を確認できるので互いに安心



● 関係する主な機能や要因

5 金銭管理



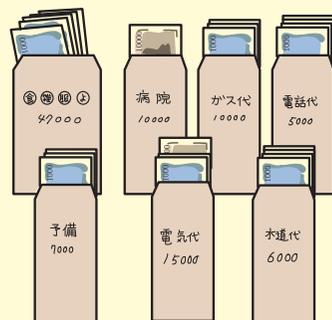
困ること



こんな工夫ができます!

月々の生活費の内訳が分からない

● 記憶・段取り



見えるように書き出す

- ・1ヶ月の内訳を書き出して貼っておく
- ・費目ごとに封筒に仕分けしておく

お金を持っていないと不安になる

● 記憶



財布に常に一定額を入れておく

- ・財布の中には常時1000円札3枚程度入れておく
- ・一方、お金を持っていることで不安を感じる時は、家族に依頼することも大切です

● 関係する主な機能や要因

プラス 大事な視点

お金の管理は生活の安心



本人と相談しながら、管理のしかたを工夫し、できるだけ本人が管理に関われるようにしましょう。自分で管理しているという実感は生活の安心になります。認知症の有無にかかわらず、高齢になるほど財産管理等が負担になっていても相談しづらいということがあります。金銭管理をサポートする制度がありますので、お住まいの地域の相談窓口をお尋ねください。

6 電話の利用



困ること



こんな工夫ができます!

電話で話した用件を忘れる

● 記憶



機器の工夫

- ・番号表示機能や録音機能付き電話を活用する
- ・履歴で誰と通話したのか確認できる

かけたい電話番号が分からなくなる

● 記憶・段取り



電話番号の登録

- ・人の名前と番号を登録
- ・短縮ダイヤルの活用
- ・よくかける番号をボードに書き出しておく

● 関係する主な機能や要因

プラス 大事な視点

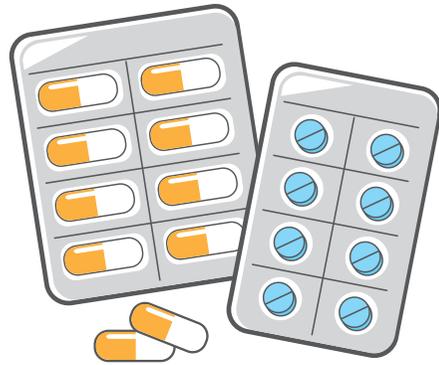
大切な人とのつながりを保てるように



電話は大事なコミュニケーションツールです。一人でいるとき、馴染みのない場所や、不安になったとき、家族や友人に電話をかけられることで安心できます。操作や応対で戸惑うことが出てきても、機器の活用でうまく使えるように工夫できることもあります。

7

服薬



プラス 大事な視点

本人は服薬についてどう思っていますか？

薬のメリットや必要性が十分に伝わっていないと、服薬を続けることが難しくなることがあります。それらを理解することで、服薬の意識が高まり、生活の中で自然に取り入れやすくなります。

本人と工夫の方法を考えましょう

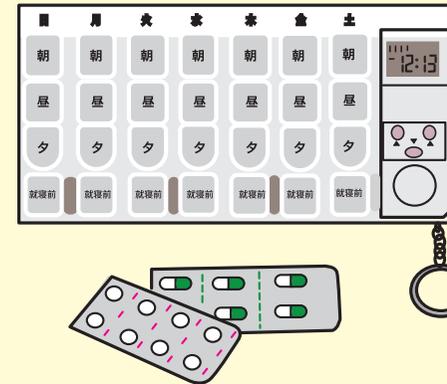
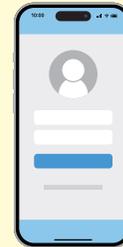
服薬のどの工程でつまづいているかをよく見て、本人と工夫の方法を考えてみましょう。やりやすい方法を自分で選んでやってみる、という過程も大切です。



困ること

うっかり飲み忘れる

● 記憶・注意



こんな工夫ができます！

飲む時間を教えてくれる

- ・スマホのアラームや服薬管理アラームを使う
- ・アラーム音を家族など身近な人の音声にする
- ・と何のアラームが分かりやすい

用法・用量を間違えてしまう

朝昼晩をまとめて飲んでしまふ、一部の薬を飲み忘れる

● 注意

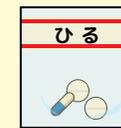


飲む量とタイミングを分かりやすくする

- ・お薬カレンダーやピルケースを使う
- ・曜日だけのもの、日付だけのものなど本人にとってちょうどいい情報量にする
- ・卓上時計の近くに設置する

お薬カレンダーが使いづらい・混乱する

● 段取り・見当識



薬を1つの袋にまとめる

- ・主治医や薬局に薬を1つの袋にまとめる(一包化)相談をする
- ・1日に飲む回数も1日1回にするなど調整できないか相談する
- ・セットや確認は家族や支援者をお願いしてもいいでしょう

● 関係する主な機能や要因

8 調理



プラス 大事な視点

工程を細かく分けて考える

調理は献立の検討、食材調達や下ごしらえ、加工・加熱、味付け、盛り付け、配膳などの多くの工程があります。本人ができる工程を無理なく継続してもらえ工夫と一緒に考えてみましょう。

作業しやすい環境を考える

台所はどうしてもモノが多くなりがちな場所です。一方で家族に食事を作ることを担ってきた方には大事な場所でもあります。本人と一緒に確認しながら、手に届く範囲に道具が揃っている、すっきりした環境を整えていきましょう。



困ること

作っているもの・
工程を思い出
せない

● 段取り



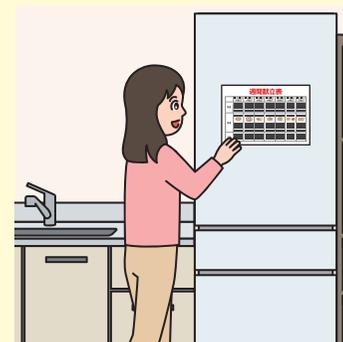
こんな工夫ができます!

視覚的な手がかり

- ・調理台の前にボードを設置する
- ・メニューと材料を記載する
- ・何を作るか忘れたら確認する
- ・材料の入れ忘れを確認する

献立が
思いつかない

● 記憶・見当識

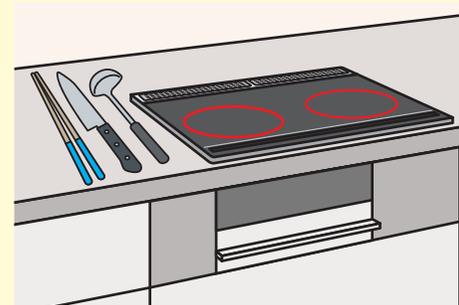


1週間の献立を立てる

- ・つくることができる献立のレパートリーのなかから、献立を1週間書き出しておく
- ・冷蔵庫や調理台に置く
- ・今日のメニューに印をつける

コンロや調理
道具の操作が
不安

● 段取り



事前の準備と安全な 道具の導入

- ・よく使う調理道具だけを出しておく
- ・机や台に気がそれる物を置かない
- ・Siセンサー付きコンロやIHの導入

ものが
見つかりにくい

● 記憶・環境



見つけやすくする

- ・よく使う食器は食器棚の手前に揃える
- ・置き場所を決めて、使う道具はひとまとめにしておく

● 関係する主な機能や要因

9

整頓・掃除



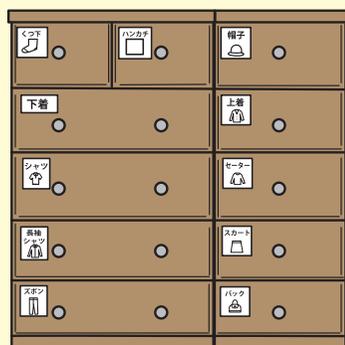
困ること



こんな工夫ができます!

服や物が散らかってしまう

●記憶・注意・環境



片づける場所を決める

- ・引き出しやタンスは写真やラベルで中身が分かるようにする
- ・財布、携帯など大事なものは見える場所、いつも座る場所から手が届くところを置き場所にする

掃除機の使い方に戸惑う

●段取り・注意



箒や雑巾に変更

- ・掃除機の普及は1960年代。箒や雑巾を使う動作が手続き記憶と結びついている場合、道具を変更することで、できることがあります

●関係する主な機能や要因

プラス 大事な視点

物を探さないためにシンプルに



整理整頓と掃除の基本は物の量を減らすことです。バッグをいくつも持つのではなく、ふだんづかいのもの、ちょっとお出かけ用、慶弔用の3つにするなど、本人と話し合いながら必要なものだけに減らしていきましょう。持ち物がシンプルであればそのぶん戸惑うことも少なくなります。

10

洗濯



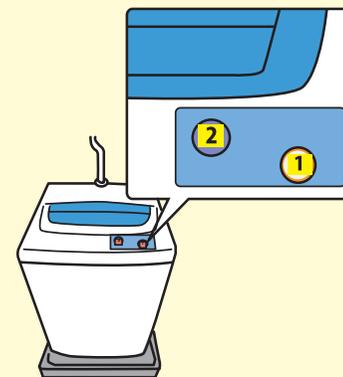
困ること



こんな工夫ができます!

洗濯機の使い方に戸惑う

●記憶

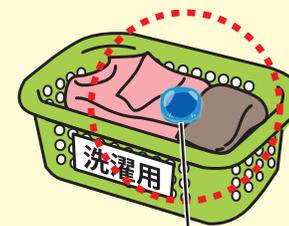


手順を示す

- ・使うボタンを目立たせる
- ・押す順番に数字を貼る
- ・洗濯機をかけたことを忘れる場合はタイマーをセットする

洗剤の入れ忘れや洗剤の量に迷う

●記憶・段取り



キューブ洗剤

便利な製品を活用する

- ・洗濯もの入れカゴにあらかじめキューブ洗剤やスティックタイプの洗剤を入れておく
- ・自動洗剤投入機能付き洗濯機を導入する

●関係する主な機能や要因

プラス 大事な視点

できるところは継続し手順や場所の手がかりを



洗濯機の利用や洗濯物を干す動作は身体で覚えていることが多く(手続き記憶)、継続しやすい行為です。安全に干せるよう、物干しざおの高さや干す場所も工夫してみましょう。

11

着替え



プラス 大事な視点

好みの衣類を着やすい環境に整える

誰しも、一方的に渡された服では満足できないことでしょう。本人と好きな色・形・素材を話し合っておくなど、小さいところから希望を聞いていきましょう。

着やすい形状、動きやすさ

お気に入りの服であっても、着づらいと感じることが増えると、着たくなることも。そのときの体の状態に合わせて服を選びなおすという選択も考えておくともよいかもしれません。



困ること

服を選ぶのに時間がかかる

季節に合った服を選びづらい、同じ服を着ていることが多い

● 見当識・注意



一目で見える選択肢

- ・タンスからハンガーラックに変更する
- ・その季節の服をラックに吊るし、選択肢が一目で見えるようにする
- ・上下のセットを複数つくっておくのもよいでしょう

服の前後・裏表が分かりにくい

● 視覚認知



服の全体を把握しやすく

- ・前後が分かりやすい、Vネックや胸ポケット、ワンポイントのある服を選ぶ
- ・服を広げて置いたり、ハンガーに掛ける

服の着方に戸惑う

袖に手を通せない

● 視覚認知・動きの順序

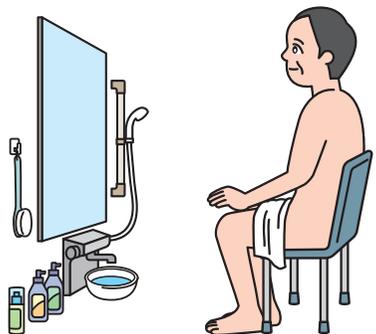


袖の通し口を見つけやすく

- ・アームホールに目印をつける
- ・慣れ親しんだ着る手順を踏まえて、自然と体が対応するように介助する

● 関係する主な機能や要因

12 入浴



プラス 大事な視点

どの動作ができていますか？

入浴は手順が多く、ミスが生じやすいため面倒に感じる人も多いです。洗髪はできる、シャワーで泡を流せるなど、本人ができる動作がわかれば、支援のポイントが見えてきます。

環境を整えてシンプルに

浴室は、使用する物品が多く混乱しやすいため、環境を整備して、戸惑わないようにしましょう。例えば、複数の家族が別々のモノを使用する場合、本人が入浴するときは本人が使用するシャンプー等のみ置いておくようにしましょう。

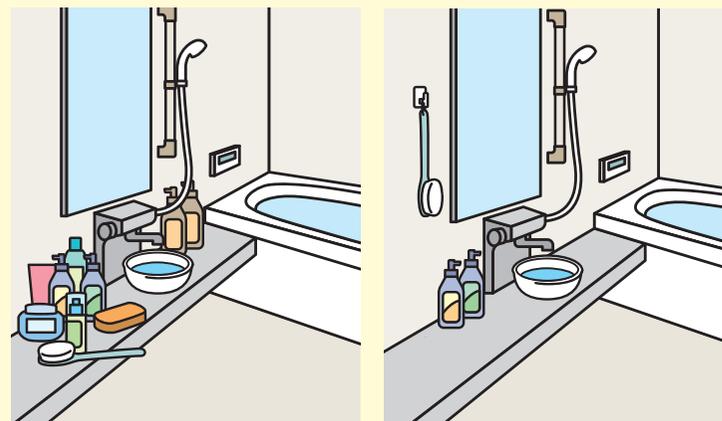


困ること

何を使うか迷う

シャンプー、リンス、ボディソープが区別しにくい

● 注意、視覚認知、視力



シンプルに見やすく

- 本人が使わない物や掃除道具は別の場所に移す
- ボトルに文字で「シャンプー」と示す
- オールインワンソープを使う

体や髪を洗う順番で戸惑う

● 注意・記憶・動作の順序



手順を示す

- 手順を浴室に掲示する
- 手伝う場合は、本人がしている手順を把握し、その順番で声かけをする
- 洗髪→洗体の順番に合わせてボトルに番号をつける

脱いだ服と新しい服で迷う

● 記憶



着る服を置いておく

- 脱ぐ服と新しい服の置く場所を分ける
- 混乱する場合は、本人が入浴している間に新しい服を置いておく

● 関係する主な機能や要因

13 排泄



プラス 大事な視点

排泄は自尊心に関わります

トイレの失敗は本人もとても気になること。家族であっても失敗を指摘されると自尊心が傷つきます。大げさに注意せず、本人のできる部分は行ってもらい、ミスを防ぐ工夫ができることを一緒に考えていきましょう。

トイレ動作のうち、できることは何でしょう？

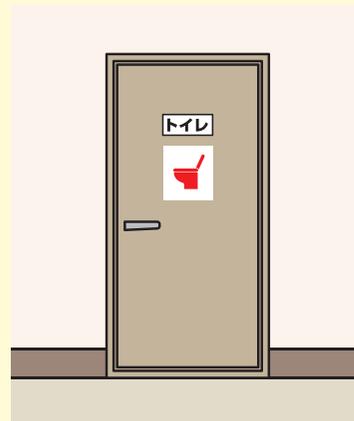
外出先でもトイレに行ける、下着の上げ下ろしや排泄後の清拭はできるなど、本人ができているトイレ動作がわかると、支援のポイントがわかりやすくなります。



困ること

トイレの場所に迷う

● 注意・見当識



場所を目立たせる

- ・貼り紙をする(イラストと文字を併用)
- ・常にトイレのドアを開けておく
- ・夜間は電気を点けておく

流し忘れることがある

● 注意



「流す」に注意を向けやすくする

- ・トイレを出る時に気づく位置に貼り紙をする
- ・オート洗浄機能を導入する

便座にうまく座れない

● 視空間認知



座る位置の手がかりを示す

- ・「体の向きを変えて、便座が見えない状態でちょうどいい位置に座る」ための手がかりを示す
- ・手すりを持つ位置にマスキングテープやシールを貼ってもよいでしょう

● 関係する主な機能や要因



こんな工夫ができます!



一般社団法人日本作業療法士協会

