

# 「おりづる苑かなもり」の いきいきプロジェクト

～ 生活に張り潤いを！！ ～

## ① 回想法（脳を活性化し、認知機能を改善）



蚊帳の中で・・・



鯉節削り器



昔の写真・・・

思い出話しに花が咲く！！

### <回想法とは>

認知症患者のリハビリテーションに使用されている、一人一人の歴史や思い出をもとに回想することで脳内に刺激を与えようという心理療法です。

昔のことを思い出して言葉にしたり、相手の話を聞いて刺激を受けたりすることで脳の前頭前野が活性化し、活動性・自発性・集中力の向上・記憶の維持・自発語の増加などが促されます。

更に長く続けることで認知機能が改善し、認知症の進行を遅らせることが期待できます。昔の思い出を他者と語り合う時間を持つことで精神的にも安定し、孤独感や不安感を減少させる効果も見込めます。「自分はこんな人生を送ってきたんだ」と過去を振り返り、自分の人生の価値を再認識し、失っていた自信を取り戻すことで意欲も向上し、人生を豊かにすることができるとされています。

### <おりづる苑かなもりの回想法>

生活歴などをテーマに会話を進めます。昔の写真や映画、音楽、古道具、懐かしい食べ物や農作物等を用意して五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）を刺激しながら昔を回想してもらい、ご利用者全員に発言を促します。しかし、全てのご利用者が自ら回想して語れるわけではありません。

そこで私達スタッフは、事前のアセスメントでご家族から情報収集をしっかりと行い、ご利用者が自ら言葉にできなくても、その方が語りたいと思っている事を表情や態度、身振り等の非言語的領域も含めて感じとり、発言しやすいようにサポートして発言を促し、一人一人にスポットが当たるようにしています。

## ② 個別活動（個性を引き出し、やる気を向上）

### 生活密着型個別プログラム



在宅生活に必要な生活機能を維持しましょう！！

## ③ 園芸療法（五感を刺激し、心を開く）



自然の力は、計り知れません！！

高齢となり、認知症を患うと「やる気」が減退する方が多くみられます。

人の「やる気」をつかさどるのは、脳の奥にある側坐核と<sup>そくざかく</sup>淡蒼球<sup>たんそうきゅう</sup>という部分ですが、直接のアプローチは難しいので、脳の司令塔である前頭葉を刺激することで間接的に側坐核と淡蒼球を刺激することが有効です。前頭葉は、何かしら行動をすることで刺激されるので、「やる気」がなくてもそのままにせず、回想法で知りえたご利用者の情報も参考にして一人一人に合った生き甲斐活動を提供します。

## <個別活動の内容>

### ◇ 家庭菜園（園芸療法）

苗植えから草取り、収穫までご利用者と一緒に行いますので、収穫の際には「良く育ったなあ」「これは私が植えた芋だ」などと会話も弾み、ご利用者と楽しく収穫の喜びを分かち合っています。春夏は、ジャガイモ・トマト・きゅうり、秋冬にはサツマイモ・大根などの収穫が楽しめます。日々の草取りも四季折々の自然や風を感じて、おしゃべりやお茶を楽しみながらのんびりとする事で、心身の健康を図る良い活動となっています。お花や農作物を育てる事は季節感や時間感覚を取り戻し、過去の記憶を思い出すきっかけにもなります。言葉数が増え、表情も自然と明るく積極的に人と関わるようにもなります。適度な運動効果で新陳代謝が高まり、快眠導入・食欲増進等の効果も期待できます。

### ◇ 生活に密着した活動

お裁縫や洗濯物たたみ、食器洗い。時には収穫した野菜を使っておやつ作りやそのための買い出しなど家事全般の活動。花壇の水やり、植木の剪定、建物の修繕、年末大掃除、近所のお散歩など生活に密着した活動を行っています。近隣の方と一緒に交流しながら落ち葉掃きなどもしています。

## ④ 振り返り（想起トレーニング）～眠った記憶を呼び覚ます～



今日は、何をしましたっけ!?

**継続は力なり！！**

## <想起トレーニングとは>

脳の引き出しから必要なものを取り出すトレーニングです。遠い過去の事ばかりではなく、帰りの会で、その日のデイサービスの一日を振り返り、比較的短期の記憶に対してもアプローチしています。短期記憶の維持が困難でも、一日の終わりに「今日どんなことがあって、どう感じたか」など思い出そうとすることで、前頭前野と海馬の活性化を図ります。

### \*その他・・・「選択する・名前を書く」というようなことも促しています。

午後のカフェタイムでは、毎回、メニューから好きな物をご自分で選択してもらい、注文ボードに名前を書いて頂きます。その他の場面でも、ご利用者に「選択してもらう」「名前を書いてもらう」ということを促しています。「自分で考えて選ぶ」「書類や作品に自分の名前を書く」そんな当たり前の生活体験を取り戻すことが「自分でできた」という成功体験となり、自信を取り戻し「もっとこうしたい」という意欲に繋がります。決して諦めず、意欲・活動性・自発性・集中力の向上・記憶の維持・自発語の増加等に繋がります。

☆おりづる苑かなもりは、認知症対応型デイサービスとして、専門的なケアを提供し、周辺症状の改善や認知症の進行予防を図り、ご利用者とご家族の生活をサポートします。