

第2章

認知機能と生活行為

1. 軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)と生活行為

軽度認知障害(MCI)とは

正常な状態と認知症の間であり、記憶力や注意力などの認知機能に低下がみられるものの、日常生活に支障をきたすほどではない状態を指します。

【診断基準】

- 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する。
- 本人または家族による物忘れの訴えがある。
- 全般的な認知機能は正常範囲である。
- 日常生活動作は自立している。
- 認知症ではない。

【MCIの早期発見と治療】

- 少しでも気になる症状がみられたら、専門医を受診しましょう。
- 認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。早期発見や適切な対応で認知症への進行を予防できる可能性があります。

【MCIの治療法】

- 投薬療法
- 生活習慣の改善
- リハビリ(認知機能訓練) などの方法があります。

ご本人、介護をされるご家族がストレスなく過ごされることも大切なことです。

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

認知症の初期には、もの忘れや注意障害のため、生活行為に支障が出ていきます。

生活行為とは

私たちの生活は、身の周りのことから家事や仕事など、様々な生活行為（作業）の連続で成り立っています。起きる、身支度する、食事する、スケジュールを確認する、出かける、買い物をする、車を運転する、入浴する、趣味、生きがい、社会参加や社会貢献など、など普段何気ない日常を過ごしている行為すべてを「生活行為」といいます。

その人にとっての“生活行為”を毎日続けることで、満足感や充実感を得て、生活をしています。このため、病気や障害があってもこの大切な生活行為をできる限り続けていく事がとても重要です。生活上のしづらさや困りごとは、様々な生活行為（作業）の視点から見つめ、少し視点を変えて考えてみると、工夫で解決できることがあります。

生活行為を行う上でのヒントを日本作業療法士協会では紹介しています。

一般社団法人 日本作業療法士協会

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

<https://www.jaot.or.jp/files/page/wp-content/uploads/2017/06/h28roken-ninchi-tebiki.pdf>



「生活行為を続けるためのヒント集」の活用

1 生活行為を続けるためのヒント集とは

生活行為を続けるためのヒント集は、「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」のことを指します。生活上のしづらさや困りごとは、できないことに目を向けるのではなく、少し視点を変えて考え、料理や買い物、電化製品の使用などの方法や環境に工夫のヒントを紹介しています。

2 生活行為を続けるためのヒント集の使い方

認知症には至っていなくとも、頻繁な物忘れに伴う不安や焦燥感はある年齢に達した人なら誰もが経験しているところです。私もその例外ではありません。この不安や焦燥感をなくすことができれば、認知症の問題のかなりの部分は解消できると言っても過言ではありません。そのためには、年相応の物忘れや MCI の段階から、不安や焦燥感を和らげる工夫をすることが大切です。そのために取り入れた生活上の工夫は、認知症になってからも継続して役に立つはずで、あるいは、認知症に至ることを阻止する効果も期待できるかもしれません。

その意味では、このヒント集は、対象を「軽中度者」より前倒して、認知症に限定することなく、物忘れにより生活上 何らかの支障を感じた人、誰もが使えるものにしたほうがよいのではないのでしょうか。名称も、「物忘れで困っている人のためのヒント集」とした方が、認知症の人だけでなく、より多くの人に役に立つものになると思います。

生活上の悩みは人それぞれです。このヒント集が今回で終わりではなく、より豊富なヒント集となり、世の役に立つものとなることを期待します。

公益社団法人認知症の人と家族の会 副代表理事 田部井 康夫

文献2) より引用

3 活用するポイント

このヒント集を活用する際、支援者（ケアマネジャーをはじめとした対象者に関わる専門職）は対象者がどの時間帯に・どれ（だれ）に・どこでその生活行為を行うことで困りごと、不安や焦燥感あるか、本当ならばその生活動作をどのように遂行したいか、などを尋ねてみてください。対象者がこれならばやれるという焦燥感の和らぎや安心、自信が確認できる生活上の工夫となるように努めてみてください。

私たちは多くの生活行為（作業）を行いながら生活しています。いつもこうやっているから、と振り返ることなく生活を重ねているうちにできなくなっていることに気づき落胆してしまうことがあります。生活上のしづらさや困りごとの「できないこと」に目を向ける対象者に対して、視点を変えて工夫を生活に取り入れてみるという解決方法の一助として活用ください。

これはまた、趣味、生きがい、社会参加や社会貢献など、その人にとっての“生活行為”を毎日続けることにおいても工夫が活きることもあります。満足感や充実感を得て生活をしていくことは、病気や障がいがあっても、この大切な生活行為をできる限り続けていく事がとても重要です。時には支援者が悩んでも、考えても、工夫が浮かばないこともあるとは思いますが、そんな時はお近くの作業療法士にお声かけください。

現在、日本作業療法士協会では、高齢者や障害者をはじめとした生活行為に不自由を感じている全ての住民が自ら有する能力を活かし、自分がしたい生活を継続することができるよう当事者や関係者に対して生活行為の課題解決に向けた工夫情報等を提供するとともに、身近な地域で作業療法士による相談が受けられる体制づくりに取り組んでいます。

また、福島県作業療法士会には、生活行為工夫情報事業推進委員会が運営する会員限定の「生活行為工夫情報支援システム；生活行為工夫の事例集」にアクセスすることができます。生活環境に工夫をし、道具をうまく活用することで、生活が容易になることを実感していただき、生活に工夫を取り入れるお力になれる可能性がありますので、困った際はお近くの作業療法士にご相談ください。

(参考・引用文献)

- 1) 厚生労働省 軽度認知障害について「あたまと体を元気にする MCI ハンドブック」
- 2) 一般社団法人日本作業療法士協会 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。
<https://www.jaot.or.jp/files/page/wp-content/uploads/2017/06/h28roken-ninchi-tebiki.pdf>
- 3) 一般社団法人日本作業療法士協会 「日常生活で役立つ工夫集～明石市の皆さまへ～」(第2版)について。
https://www.jaot.or.jp/files/nichijouseikatudeyakudatukuhuusyuu_akashicitynominasamah_e_vo.2.pdf
- 4) 一般社団法人日本作業療法士協会紙 生活環境支援推進室 福祉用具相談支援システムと生活行為工夫情報事業 第149号 2024年8月 pp.12-14

2. 興味・関心チェックシートの活用

1 興味・関心チェックシートとは

興味・関心チェックシートは、対象者が目標とする生活行為を思い浮かべることができない場合や、生活行為の目標設定に気持ちが向かない場合などに、支援の目標となる生活行為を明らかにしていく際のコミュニケーションを促進するツールとして活用します。

いわき市介護予防ケアマネジメント支援会議で
使用している様式はこちら



2 興味・関心チェックシートの使い方

一般的な使い方として、一般社団法人 日本作業療法士協会では以下の方法を推奨しています。

- ① シートに記載された各項目について、現在している生活行為には、その頻度に関係なく「している」の列に○を記入する。
- ② していない項目には、その生活行為に関する意向を確認し、してみたいものには「してみたい」の列に○を記入する。また、興味があるものについては、する・しない、できる・できないにかかわらず「興味がある」の列に○を記入する。
- ③ いずれにも該当しない場合は、「している」の列に×をつける。
- ④ 「してみたい」「興味がある」とした項目の中から、対象者のさらなる意向を確認する。示された意向をもとに、再度本人と相談しながら目標となる生活行為を決める。

3 活用する際のポイント

このシートを活用して面接をする際、支援者（ケアマネジャーをはじめとした対象者と関わる専門職）は対象者に対して、いつ頃の時期に・誰と・どこでその生活行為を行いたいのか、そもそもなぜそれを選んだのか、なぜ興味があるのか、それを行うことでどのような気持ちになりたいのかなどを尋ねてみてください。これらの質問を適宜交えながら、対象者がその生活行為を選んだ背景やそこにある思いを把握するよう努めることで、その方らしさを大切にしたい目標が設定しやすくなっていきます。個別性を重視した生活行為の目標を設定するうえで大切なことは、「単に生活行為を選ぶことだけではなく、その生活行為を選んだ背景にあるものを知ること」です。

また、初めてシートを使用した時点で、明確な生活行為の目標が決められなくても構いません。介入初期の段階でシートを使用することは、対象者が自身の生活行為へ目を向けるきっかけとなりますし、それが自身の思いと向き合う機会ともなり得ます。まずは一度、シートを活用した面接を行い、そこで得られた情報や思いをそれぞれで整理した後に、日を改めて対象者と支援者とで相談しながら目標とする生活行為を決めていくという方法でも良いと思います。

興味・関心チェックシートの活用は、明らかになっていない課題や対象者の思いの把握に役立つ可能性があります。支援者が思いもかけないような興味や過去の経験などが引き出せることもありますので、ぜひ積極的に活用してみてください。

(参考・引用)

- 1) 一般社団法人日本作業療法士協会作業療法マニュアル 66 生活行為向上マネジメント 改訂第3版
- 2) 一般社団法人日本作業療法士協会編著 事例で学ぶ生活行為向上マネジメント 第2版