

認知症予防改善への取り組み結果

<期間>平成 29 年 6 月～平成 29 年 12 月

<対象者>全デイ利用者（期間内対象者 59 名）新規・退所者除く

<目標>

認知症の予防改善及び緩やかな低下

<練馬デイのコンセプト>

脳トレでの認知症予防改善だけでなく、練馬デイは活動性を上げたり健康に過ごしてもらうなどの二次的な作用での予防改善にも力を入れていく。デイで行う全てのケアが認知症の予防改善へ！！

<評価>

- ・認知症自立度（59 名中）：【低下】1 名 【改善】0 名 【他】維持 58 名
- ・高齢者自立度（59 名中）：【低下】5 名 【改善】0 名 【他】維持 54 名
- ・体力測定（期間：平成 29 年 3 月～平成 29 年 10 月）
 - 握力（全身の筋力と相関関係あり）：【低下】12 名 【改善】35 名 【他】維持
 - 前回からの比率：アップ 60%（前 32%） ダウン 20%（前 31%）
 - 片足（筋力・平衡感覚）：【低下】25 名 【改善】13 名 【他】維持
 - 前回からの比率：アップ 30%（前 22%） ダウン 42%（前 31%）
- ・介護度変化（更新）
 - 向上 5 名 低下 2 名 維持 16 名

<認知症予防プログラム>

- ・取り組み率（お客様がプログラムを取り組んでくれた率）：平均 77%

<考察>

認知症自立度は、細かい変化は捉えられないことから改善は 0 名であったが、介護度では 5 名の方が良くなっている。また、60%近くのお客様の握力（全身の筋力と相関関係あり）が向上し、身体機能向上から認知機能に対して良い効果はあったのではないかとと思われる。認知症予防への取り組み前は握力の向上が 32%の方の向上だけであったため、今回の取り組みが身体機能に対して効果的であったことが示唆される。そして、平均年齢が 80 歳以上の中で、維持が 58 名いたことは、職員が意識して体操や認知症予防プログラム・活動等を実施してくれたことが良かったと思われる。

高齢者自立度では、自立が図れているほど認知症の予防には良いとされている中、54 名（91%）のお客様の自立度を維持することが出来た。これは、活動性の向上に向けたプログラムの実施や、積極的に体操や活動を実施してくれたことで、一定の効果があったのではないかとと思われる。低下した 4 名のお客様は病気や体重増加による

もので、デイだけの対応では難しい側面はある。1名のお客様は活動性低下による側面が大きいため、支援の工夫で予防できた可能性があるため、今後プログラムを見直して改善につなげていきたい。

認知症予防プログラムでは、認知症の各症状（記憶、見当識、判断力、実行機能、ストレス軽減、身体機能、自宅活動性向上（趣味づくり・生きがい作り）など様々な分野に対して取り組めていて、画一的な一つだけの取り組みとならず、様々な症状に対して取り組めたことはとても良かった。また、プログラムに対し、お客様が積極的に取り組んで下さった割合が平均77%と多く、プログラムによる認知症の予防改善に対して効果であったのではないかとと思われる。

<今後に向けて>

●活動性向上の評価が行えていないため、活動性に対する評価があると取り組みに対しての結果が分かりやすいため、今後の課題である。

例：

・自宅及びデイでの活動性向上

向上 何名 低下 何名

○近所の整形外科のリハビリに行けるようになり、週5回通えるようになった。

○家でナンプレをやるようになって横になる時間が減った。

○洗濯物をたたむ役割が定着し、活動性が増えた。

○プランターで野菜を作るようになった。

○料理の手伝いをするようになった。

×散歩をしなくなった。

×昼寝の回数が増えた。

×新聞を取りに行けなくなった。

●片足立ち時間の低下された方が42%（前31%）と前回よりも多くなっておりことから、活動性向上で認知症予防に繋げるためにも、足腰やバランス能力の向上が必要と思われる。体操や活動など、足腰バランスの強化を図れる内容に見直していく必要がある。

●認知症予防プログラムでは、一通りの内容で実施して下さっているが、実行機能の維持向上や自宅活動性向上（趣味づくり・生きがいづくり）のプログラムが少なかった。活動性を上げるにはこのプログラムもとても重要なため、今後増えていくとより効果的ではないかと思う。プログラムを検討していく。

●自宅での活動性向上のためには、自宅での役割が出来ることも大きい。洗濯物をた

たむ・お風呂を掃除する。新聞を取りに行く。テーブルを拭く。食器を洗うなど。その実現に向けた取り組みも今後は必要になってくると感じた。厚生労働省も生活機能としてその辺を求めてきているようになってきていることから、デイ全体で取り組んでいけるように検討していきたい。ここが実行できれば二次的な認知症予防に効果的
と考える。