

# 認知症の様々な療法

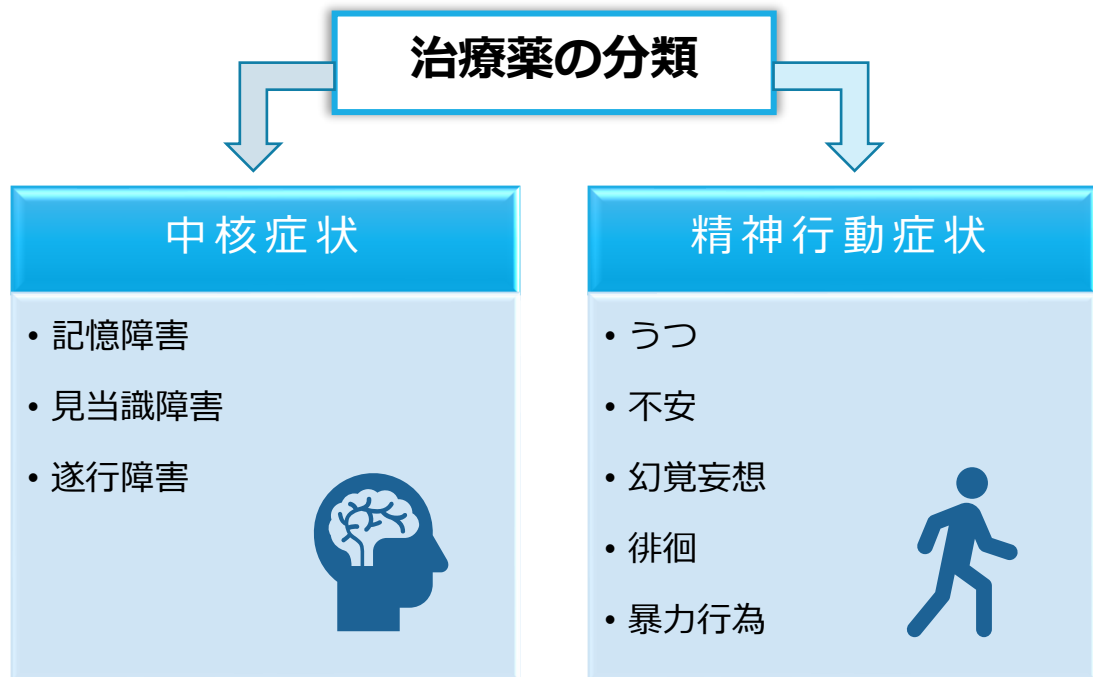
南 麻記子



# もくじ

➤薬物療法	p.2
➤回想法	p.3
➤リアリティーオリエンテーション	p.4
➤音楽療法	p.5
➤運動療法	p.6
➤コグニサイズ	p.7
➤アロマ療法	p.9
➤アニマルセラピー	p.10
➤さいごに	p.11

# 薬物療法



## わが国で使用されているアルツハイマー病治療薬

### 軽度及び中等度のアルツハイマー病

- ドネペジル
- ガランタミン
- リバスチグミン

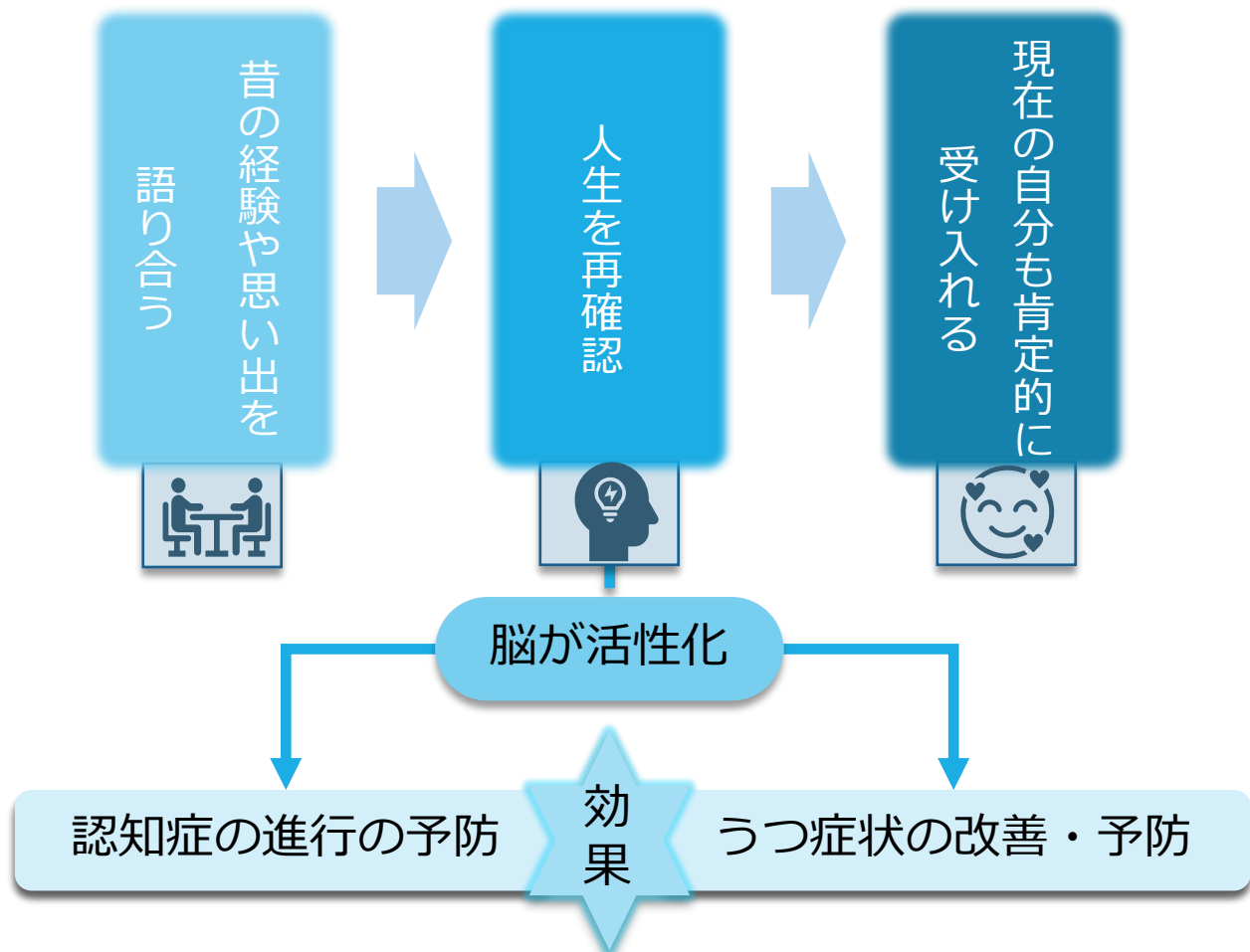
### 高度のアルツハイマー病

- ドネペジルの高用量
- メマンチン

\* 記憶障害そのものを改善できるわけではないが  
進行を少なくとも1年間程度遅らせることが出来る

# 回想法

最近の記憶を保つのは困難だが、昔の記憶は保持されている



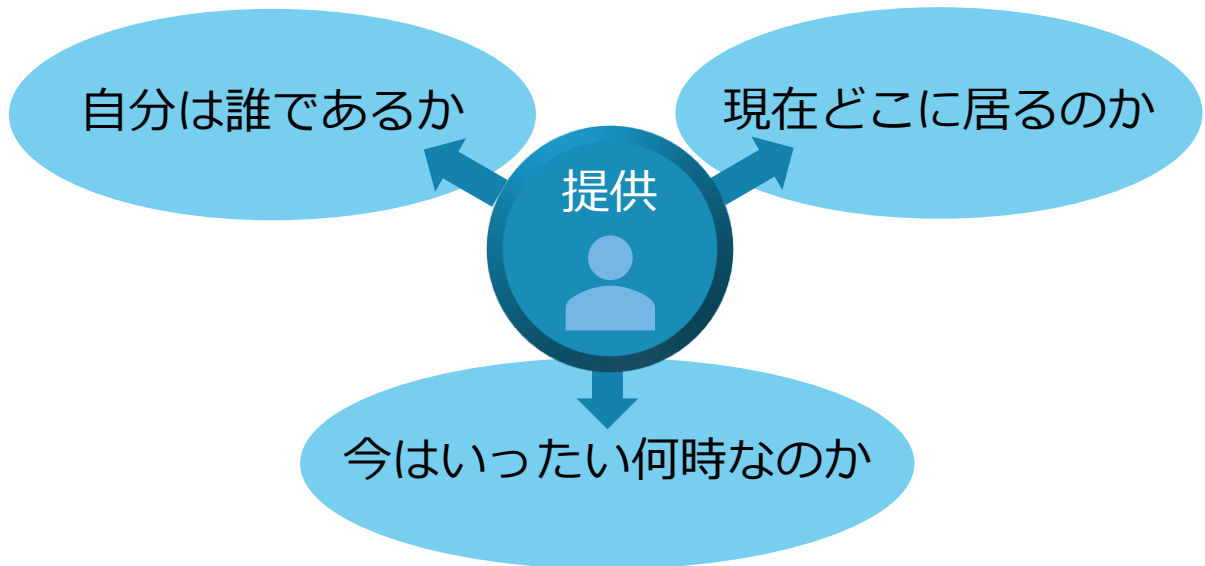
## 回想に役立つ道具

- 写真
- 映像
- 季節の花
- 音楽
- 地図
- 地域の特産物
- 歌
- おもちゃ
- 季節の行事を想起するもの
- 本
- 生活用品
- 香り
- 新聞
- 着物

など

# リアリティーオリエンテーション

今は何月何日なのか、季節はいつなのかといった時間や今いる場所がわからないなどの**見当識障害を解消する訓練**



残存機能に働きかける事で認知症の進行を遅らせる事を期待する

## 種類

### クラスルームリアリティーオリエンテーション

- 小人数で会合
- プログラムにそって情報提供

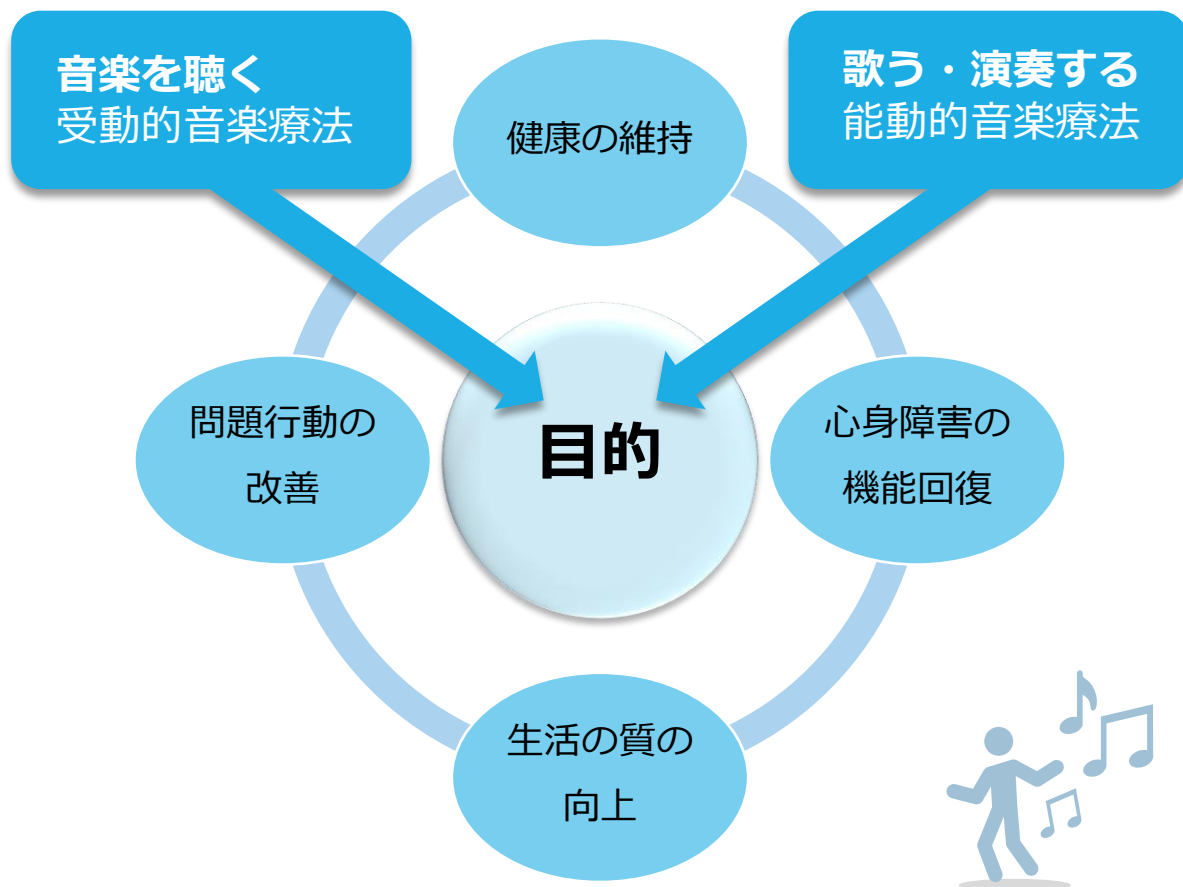


### 24時間リアリティーオリエンテーション

- 1対1
- 日常生活で現実認識の機会を提供



# 音楽療法



## 音楽療法の効果

- 不安や痛みの軽減
- 精神的な安定
- 自発性・活動性の促進
- 身体 of 運動性の向上
- 表情や感情の表出
- コミュニケーションの支援
- 脳の活性化
- リラクゼーション

# 運動療法

## 身体機能の改善・生活の質の向上

関節機能の改善

筋力の増強

全身耐久性の向上

動作の改善

転倒予防

痛みの緩和

### 種類

#### 筋力増強訓練

筋力の増強を図る

#### 有酸素運動

ウォーキング、ラジオ体操など

#### 協調性を促す運動

滑らかで効率の良い動きを獲得

#### 基本動作練習

日常生活に必要な基本動作の向上

#### ストレッチ

柔軟性・粘弾性を促す

#### 持久性・耐久性を促す運動

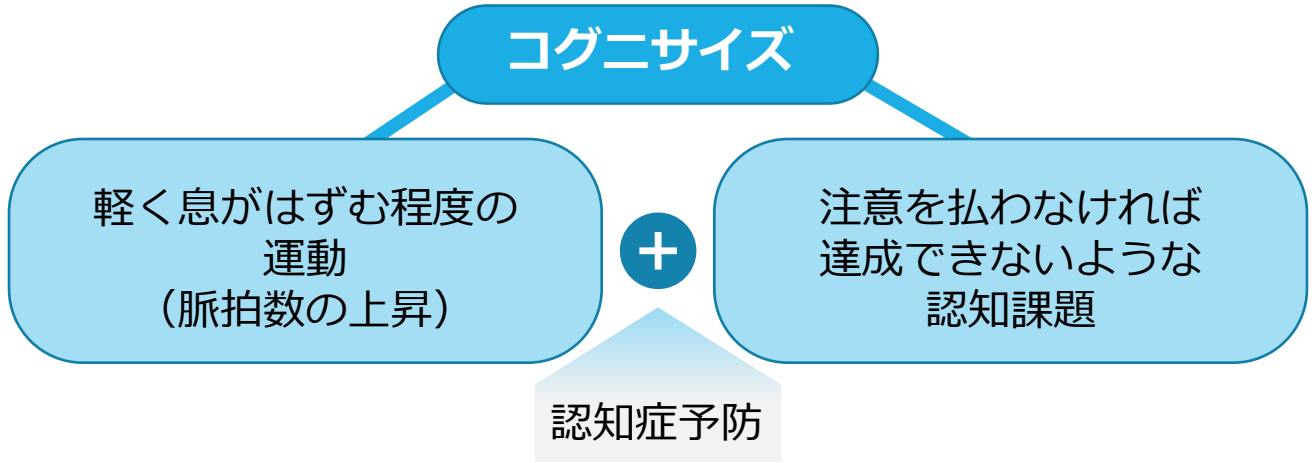
心肺機能、筋持久力の向上  
全身の支給性耐久性を促す

#### 関節可動域訓練

関節の動きの改善  
関節拘縮の予防

# コグニサイズ

運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた療法



## コグニステップ

両足で立った状態から、1で右足を右横へ出す、2で右足を元に戻す、3で左足を左横へ出す、4で左足を元に戻すステップを1セットとし繰り返しながら、3の倍数のステップの時に拍手（3以外の倍数で行うなどして応用して行う）

## コグニウォーク

上半身を起こして大股で歩きながらしりとりや計算などを行いながら歩きます。

## グループコグニサイズ

5人のグループで一人ずつ順番に1.2.3.4と声に出して数えながら、ステップ運動や段差昇降、歩行などの運動を行い、4の倍数の時には声を出さずに拍手をします。

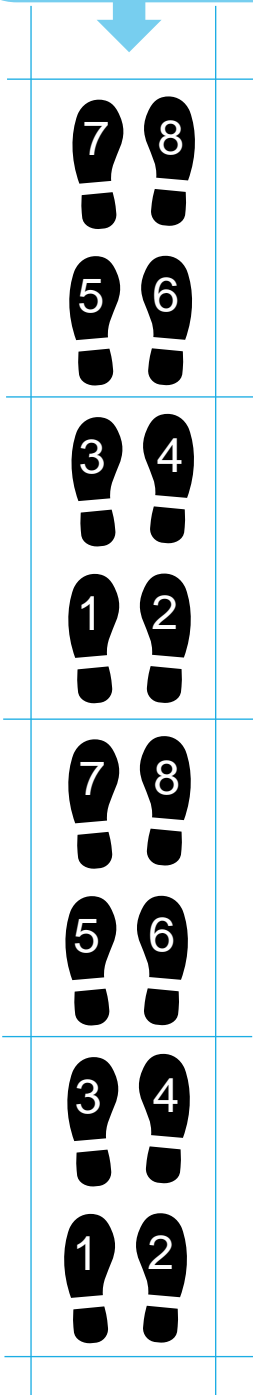
3人のグループでしりとりをしながら運動を行います。自分の番の言葉だけでなく、前の人と前の前の人と言った言葉も合わせて言います。



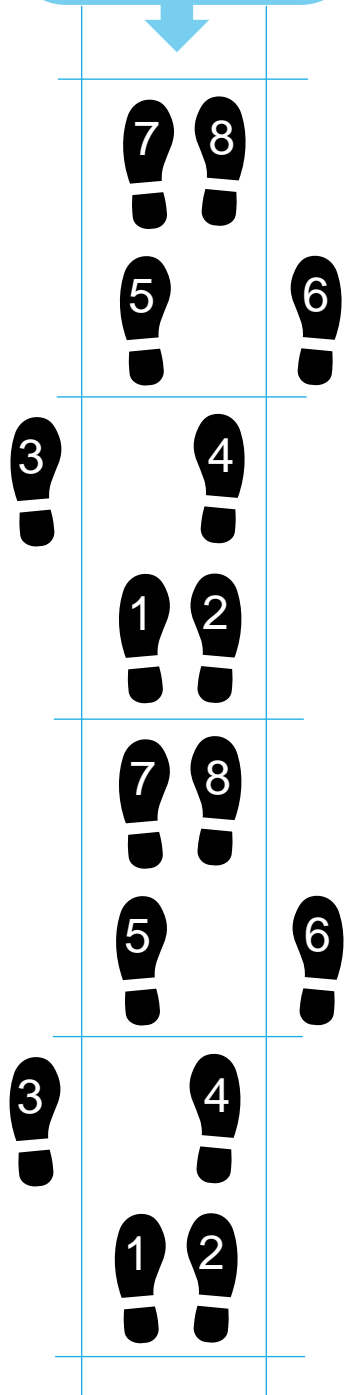
# コグニラダー

はしごのように等間隔のマス目をビニールテープや紐などで床に作り、下の図のように様々なパターンのステップを考えながら行ってもらいます。マス目（横45cm、縦65cm）

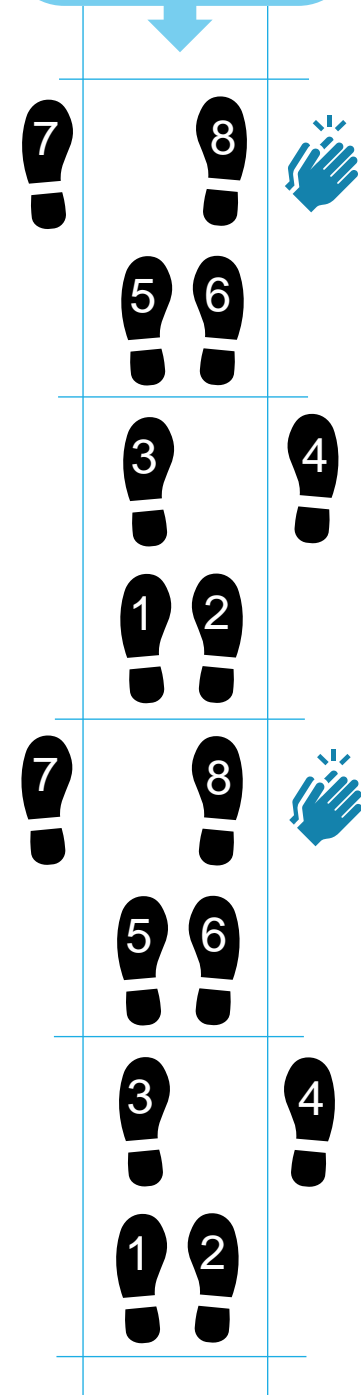
基本形



3・6を外に



4・7を外に  
8で手を叩く



\*何歩目に外へ出すのか又は手を叩くのかはアレンジすると飽きずにできる

# アロマ療法

不穏や興奮状態・睡眠障害の改善



植物から抽出した精油を使用

香りを楽しむ

脳への刺激

マッサージ

皮膚からの作用

## 実施方法



9～11時

交感神経を刺激

精油

ローズマリー・カンファー  
4滴  
レモン  
2滴



19時半～21時半

副交感神経を刺激

精油

ラベンダー  
4滴  
オレンジ・スイート  
2滴

\*ディフューザーで散布することが最も効果的

# アニマルセラピー

## 動物介在療法

セラピードッグとの触れ合い

表情の変化

精神的な安定

情動の変化



意欲の活動性の  
向上

身体機能及び活動の  
向上

効果

日常生活の自立度の  
向上

コミュニケーションの  
拡大

生活の質の  
改善

社会的な側面を  
促す

うつ状態の  
改善

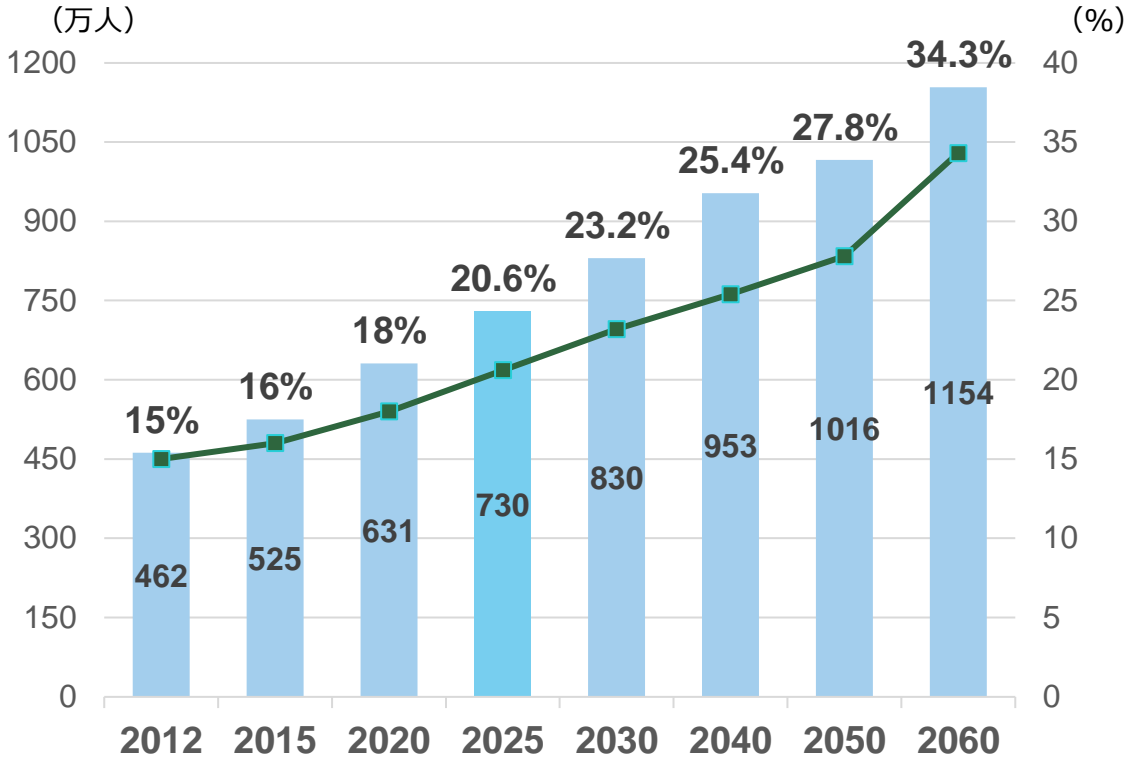
ストレスの  
緩和

# さいごに

## 認知症の推定人数

認知症の人数

認知症の高齢者占める割合



高齢化の進展とともに、認知症患者数も増加しています。  
2025年には5人に1人が認知症になる推移となっている。

- ◆ 今回、取り上げた療養で認知症予防の取り組みを行う事により、一人でも認知症患者を減らすことがこれからの課題である。
- ◆ 認知症患者の方には、少しでも快適な入院生活を送っていただけるよう、改善へと向かう療養を実施するプログラムの構築が必須である。