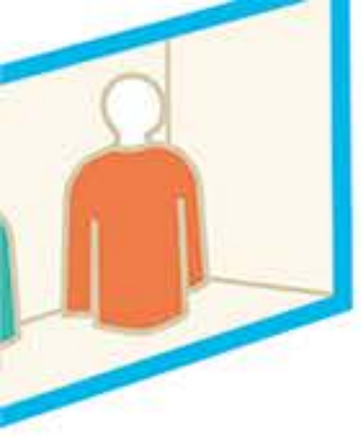
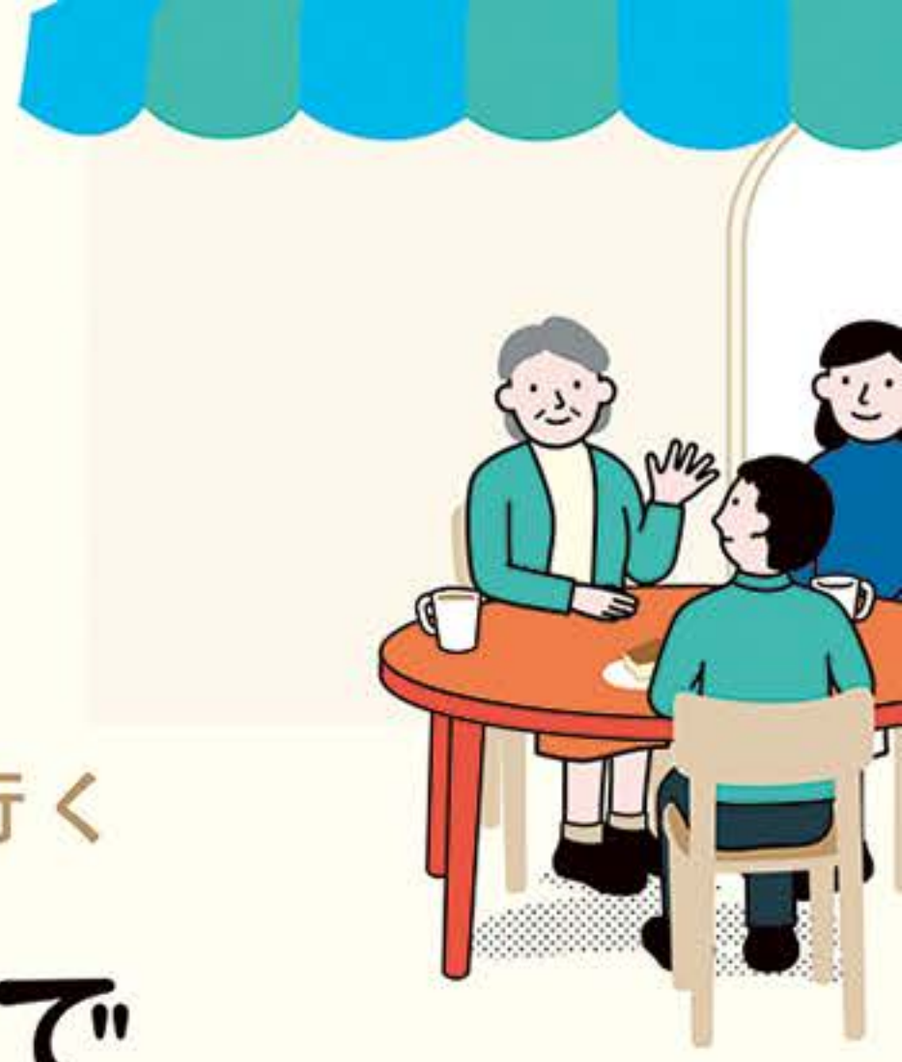
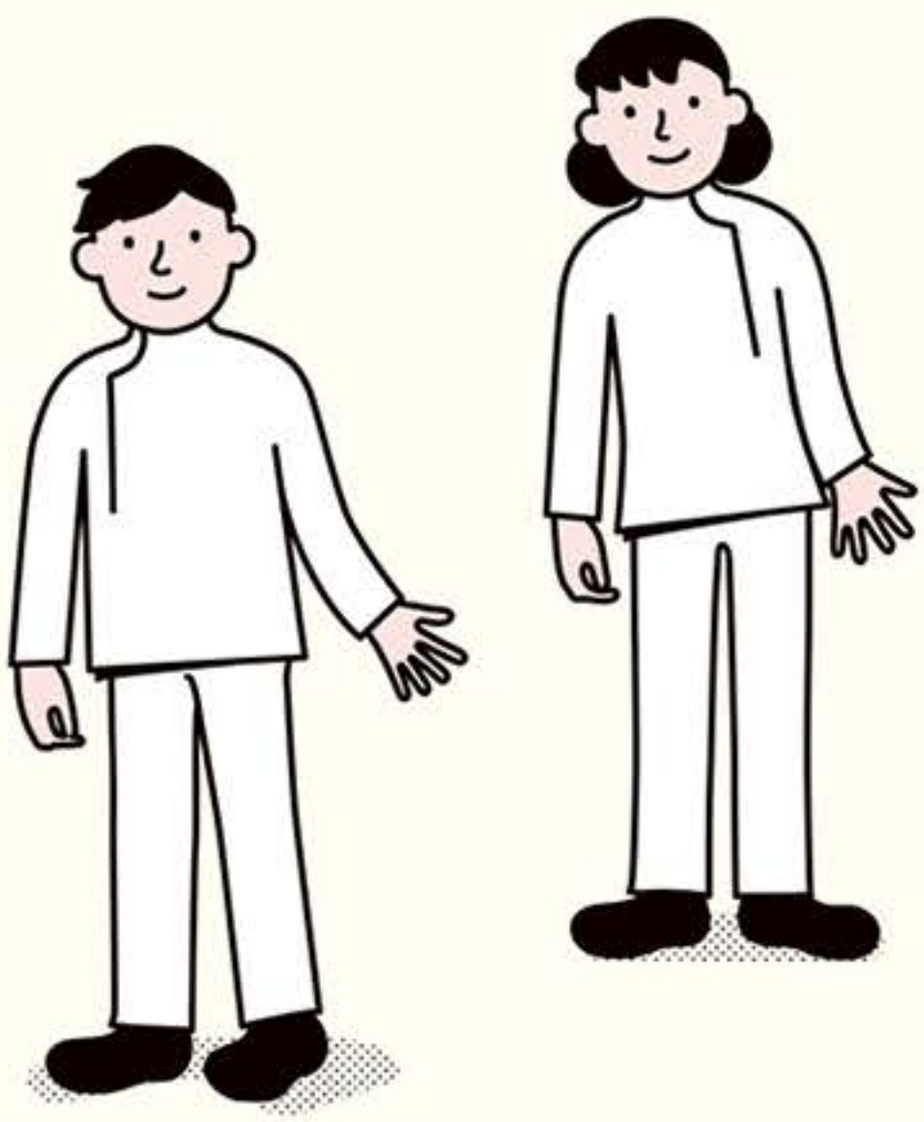


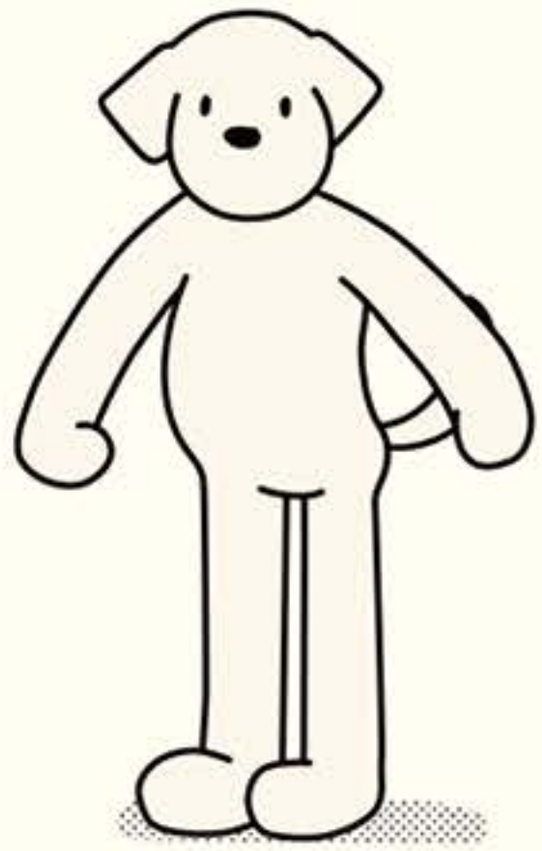


オーティくんと行く

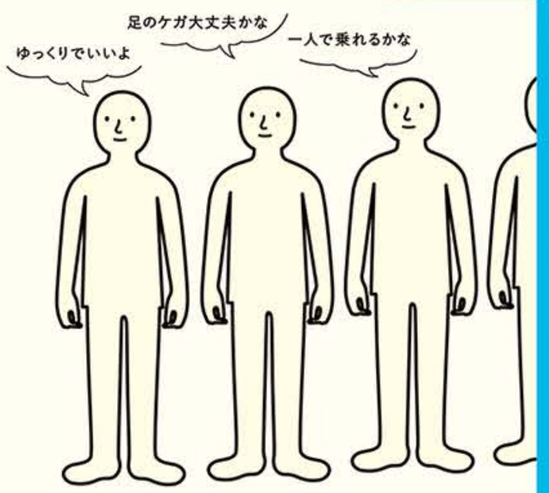
作業療法で デキタウン

認知症の人への作業療法士のはたらきかけ



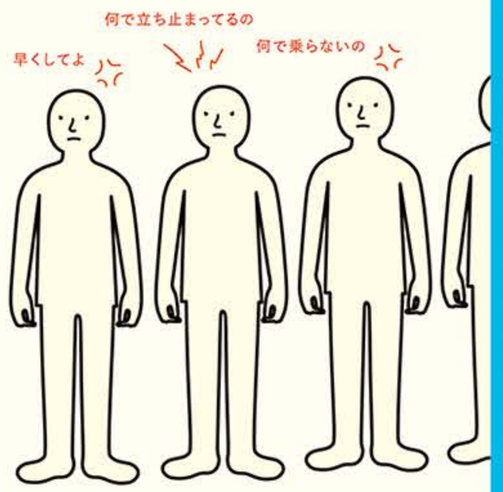


JAPAN
一般社団法人
日本作業療法士協会
Japanese Association of Occupational Therapists



認知症は、見た目にはわかりにくい。

認知症は、見た目にはわかりにくい障害。そのために、その人が困っていたり不安な気持ちになっていることに、まわりが気づくことができず、「早くしてよ」と急かしてしまったりする。



! でも気づける人が増えれば、まちもやさしくなれる。

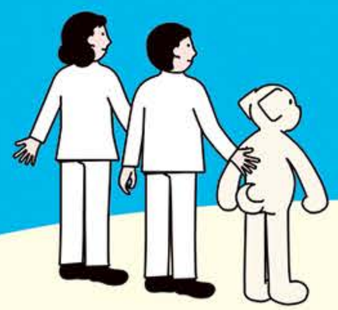
その人の「できる」はみつけられる。

認知症は、生活障害

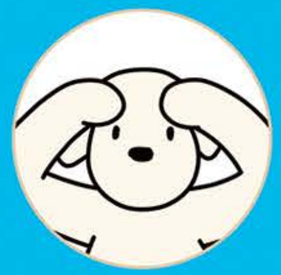
認知症とは、
覚えたり、考えたり、理解したり、計算したり、学習したり、
判断したりする力（認知機能）が低下することによって、
ふだんの暮らしに障害が生じること。

でも、認知機能が低下している人にも、残っている力はある。
一度にすべての能力がなくなってしまうわけじゃない。
まだできることに着目して活かしながら、生活のなかで
失敗が起こりにくいように、人の関わり方や
周囲の環境を変えて、まわりの障害を取り除けば、
「できる」が見えてくるんだよ。

私たち作業療法士にできることはある。
認知症の人の「できる」をみつけて、生活しやすくできるんだ。



ここは「できる」や「できてる」がいっぱいのまち「デキタウン」。認知症によって困ることを、その人の問題、何もできなくなってしまう病気とあきらめるのではなく、まわりを工夫して変えていけば、できなかったこともできるという考え方へ。だれにでも起こりうるあたりまえのこととして、認知症と、ともに暮らしていくまちです。そこに活かされているのは、作業療法士の視点。オーティくんが訪ねて、探ります。



どうして？

ここデキタウンでは、認知症とともにみんな穏やかに暮らせてるの

その人の頭やこころ、からだに起こっていることをわかって、その人らしさをだいじにして、とりまく環境にもはたらきかける。私たち作業療法士が得意とすること、強みを発揮して、認知症の人を支援するリハビリテーション専門職のチームの一員となってサポートしているよ。

「あら作業療法士さん
お買い物に
行ってくるわね」

「お気をつけて
すてきな
お洋服ですね」

「ありがとう」

困りごとを知る

おばあさんの気持ち

あれ、自分の洋服がどこにあるのか、
わからなくなってきたわ

洋服をえらぶのが
めんどうになってきた

おでかけするならちゃんと
おしゃれや身支度をしなきゃ

このまえは季節に合わない服を
着ていると息子に注意された

でかけたくない

最近、お母さん、ずっと家にいて
気持ちも沈んでいるようす

このままじゃどんどん
悪くなりそうで心配

最近、お母さん、ずっと家にいて
出かけようと誘ってもいやだと言う
どうして？

家族の気持ち

作業療法士はこう考えた。動いた。

ひきこもりの理由は、お洋服なんじゃないかな。

お話を聞いてみると、おばあさんは若いころ、洋服のデザインのお仕事もしていた人で、おしゃれが大好きな人だとわかった。おうちにも洋服がいっぱいある。おしゃれをすれば、お買い物に出かけたくなるかもしれないと思ったんだ。

だいじなことによく気づいてくれたニャン
おしゃれがとても好きな人ニャン

だけど、認知症になると、タンスやクローゼットの中に収納されているものが見つけられなくなることがある。おしゃれを楽しみたくないわけじゃなく、洋服がどこにあるかわからなくなっているのかもしれない。そう考えたんだ。

認知症にはそういう障害も起こること、
よく思い出してくれたニャン

タンスの扉が閉まっていると洋服が見つけられないなら、季節の洋服をタンスから出して、ハンガーラックにかけて、外に見えるようにしてみたんだ。そうすれば、洋服があることに気づけて、適切なものが選べるんじゃないかと思ってね。

おばあさんが「できる」ように、
まわりを変えるという発想ニャン

すると「あら、こんなところにあったのね」と、おばあさんが洋服選びをしてくれるようになったんだ。そしてお気に入りを着て、お買い物に出かけるようにもなったんだ。今は家族一緒に出かけることもあるんだって。

表情もとても明るくなったニャン

すごい！ できたね！

PERMARKET

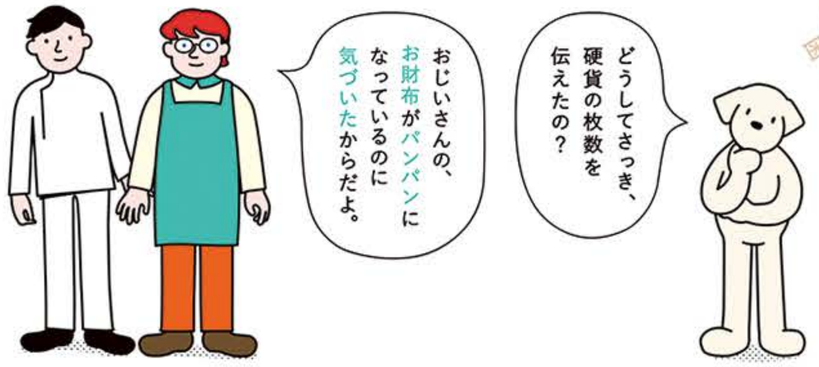
「100円玉4枚と10円玉3枚ありますか？」

「あ、あります」

「ゆっくりでいいですよ」

認知症になってから
支払いが苦手になった

おじいさんの話



おじいさんの気持ち

コンビニのレジはいつも不安。
オドオドしてしまう迷惑をかけたくない

店員さんに金額を
言われても、よくわからない

小銭が何枚必要か、といった
計算ができなくなった

いつも1000円札で払うから、
財布が小銭でいっぱいだ

お会計が遅いと迷惑になると
思ってあせってるのかな
あやまらなくてもいいのに

また同じものを買って
また1000円札で払ってる

声のかけかたがわからない
だれかに相談できないかな

スロウさんの気持ち

作業療法士はこう考えた。動いた。

レジでの支払いが苦手な人の助けになるには？

「**あるおじいさんが**、いつもあわててお札で支払いをして、**小銭のお釣りでお財布がいっぱい**になっている。**困っているようす**だけど、どうお手伝いしたらいいのだろう」。店員のスロウさんが困りごとに気づいてくれたんだ。

おじいさんのようすをよく見て、困りごとに気づいてくれて、ありがとうニャン

認知症になるとレジでの支払いが苦手になることがある。でも**他の人に迷惑をかけまい**と、急いでお札で払うことが多くなる。お財布が小銭でいっぱいになるのは、そのせいじゃないかなと思ったんだ。

認知症の人の気持ちの動きを想像することがだいじニャン

そんなときでも、**硬貨の区別はできて、数えることはできる**ときがある。だから合計金額だけじゃなくて、「100円玉何枚、10円玉何枚」というふうに、**硬貨の枚数を伝えてみてはどうだろうとスロウさんにアドバイス**したんだ。

ぜんぶ「できない」と決めず、「できる」を探すニャン

スロウさんが硬貨の枚数を伝えるようにすると、その方は、ちゃんと**硬貨で払うことができるようになったんだ。**スロウさんが「**ゆっくりでいいですよ**」**と声をかける**と、おじいさんもにっこり笑って、うれしそうだったよ。

伝え方のひと工夫で「できる」に変わるニャン

すごい！ できたね！

「作業療法士さん、
お茶はいかが」

「はい。
いただきます」

「今日は
お茶菓子も
あるのよ」

困りごとを知る

おばあさんの気持ち

わからない

ガスコンロをつけっぱなしにして、
おなべを焦がしちゃった

娘が心配して、
IHコンロに変えてくれた、
でも使い方がわからない

使い方を電話で
聞いているだけなのに
娘が怒る。どうして？

お湯をわかすのも面倒 もうなにもしたくない

家族の気持ち

どうして

せっかくIHコンロに
してあげたのに
ぜんぜん使ってくれない

何度も電話で
同じことを聞いてくる
つい怒ってしまう

お茶会を開くのが好きだった母が
最近、人と交流しない

作業療法士はこう考えた。動いた。

またおばあさんが お茶会を開いてくれるには？

おばあさんとお話ししていると、**おいしいお茶の話がよく出てきてね。**なにか壁になっているものさえ取り払えば、きっとおばあさんもお茶を楽しみたいはずと思ったんだ。

おばあさんのやりたい気持ちに よく気づいてくれたニャン

少し前に、ご家族がガスコンロをIHコンロに換えてあげている。壁はそれかもしれないと思ったんだ。**認知症の人は、ちょっとした変化で慣れていたことができなくなる**ことがある。**機器の操作ボタンが多くなると混乱する**ことも多いんだ。

認知症の特徴と照らし合わせて、困っていることを探るニャン

よく見ると、おばあさんは**テレビや照明の単純なオン・オフはできている。**それならIHコンロでも、たくさんある操作ボタンをガムテープなどで覆い隠して、**オン・オフのボタンだけが見えるように**すれば、操作できるはず。

暮らしのようすをよく見ることで、「できる」が見つかるニャン

実際にやってみると、**IHコンロが使える**ようになったんだ。すると**自分でお湯をわかす**ことができて、なんと、おばあさんはまた近所の人たちと**お茶会を開くようになった**んだ。ご家族も喜んでいたよ。

なんだか元気も出てきたニャン

すごい！ できたね！

気軽に話せてラクになる

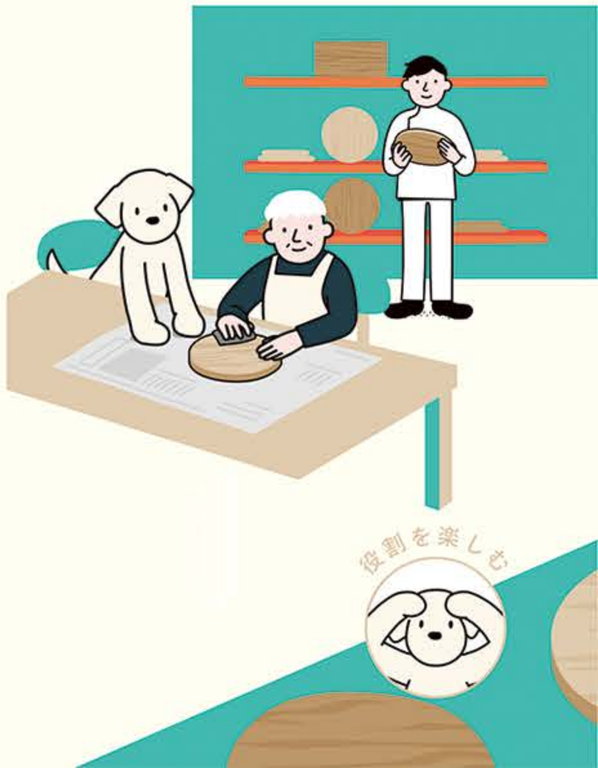
認知症カフェ

似た状況や同じ困りごとをかかえている人と相談しあったり、交流することで、すごく気がラクになることがあるんだ。そのための場所が「認知症カフェ」だよ。公民館や病院などの一部のスペースを借りて定期的に開かれていたり、イベント的に行われていたりするよ。作業療法士も運営に携わりながら相談にのっていたりするよ。

ほっと一息の場

身近なところに増えているよ。人、まちとつながる場。

認知症になっても得意なこと、できることを活かして、はたらいている人がいるよ。ある町では地域産の木材を使った木工品をつくっている人もいるし、ある町では病院のタオルをたたむ役割を担っている人もいるよ。症状や進行を把握しながら、はたらける環境を周囲がととのえれば、役割をもって暮らしていけるんだ。



社会とつながる役割を

はたらく場所づくり

役割を楽しむ

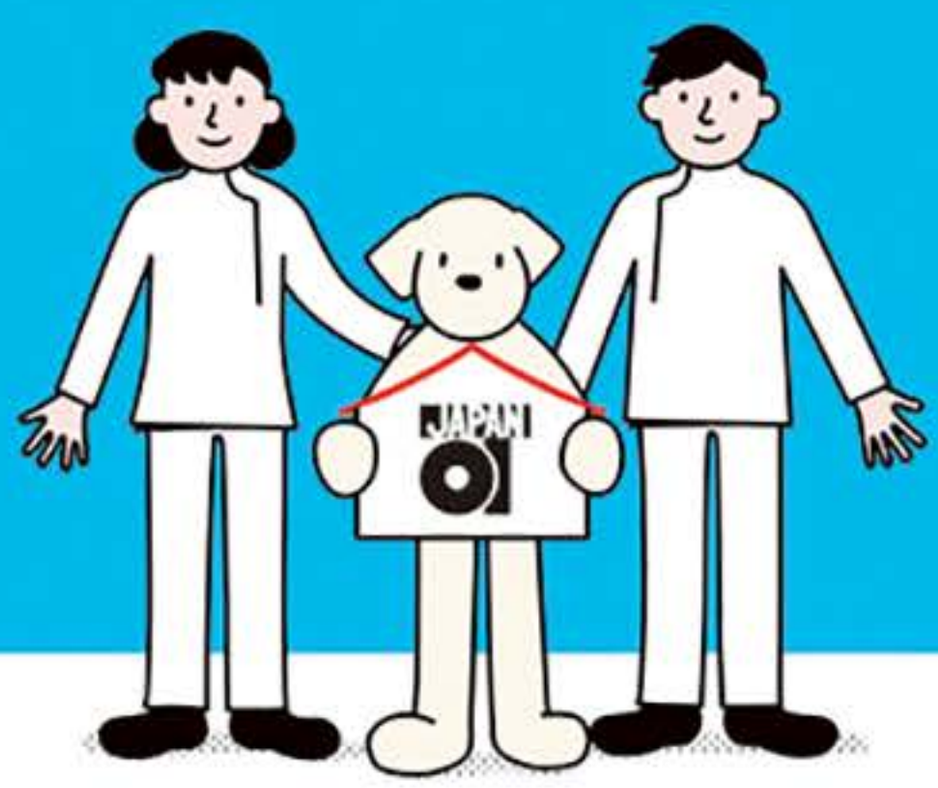
認知症の進行を
止めることは
できなくても、

認知症のことや、
その人を
よくわかって、

取りまく環境を
やさしく
変えられれば、

こんなにも
その人らしい生活が
できるようになる。

認知症の人にやさしい社会は、きっとできる。
どのまちも「できる」がいっぱいの暮らしやすいまちになれる。
そのとき、そこには私たち作業療法士がいます。



プロフィール

オーティくん
作業療法士に
あこがれている

作業療法士
人を元気にする
ことが好き

人の素敵なところを
見つけるのが得意

トモニャン
まちの人を
見守る地域猫

スロウさん
留学生で
スーパーの店員

作業療法で
デキタウン

一般社団法人
日本作業療法士協会　東京都台東区寿 1-5-9 盛光伸光ビル7階　TEL.(03)5826-7871　FAX.(03)5826-7872　www.jaot.or.jp