

あなたの方で生活介護のプロ集団を作り上げよう。

# 達人 高口光子流! 本気の 最新刊 人づくり術

著者: 高口光子

B6判 224頁 定価 2,400円(税込)

## 介護リーダーの「心構え」から「変わり方」レクチャー7

**1** まずは「組織」を理解しよう  
 介護リーダーの皆さんへ/困りごとはどこも同じ  
 です/配置図を理解しよう ほか

**2** 生活モデルを正しく理解しよう  
 介護系リーダー、看護系リーダー/看護系リーダー  
 の苦悩 ほか

**3** 人づくりの基本1  
 一職員の気づきを深めよう  
 誰でもできることを引き出す/利用者の主体性  
 と個性を引き出す ほか

**4** 人づくりの基本2  
 一新人の資質を引き出そう  
 初回面接時のテクニック/面接時に心身状況を  
 確認する時の留意点 ほか

**5** コミュニケーションと  
 教育的なかわり方  
 おばちゃん職員対処法/今どきの若者職員対処  
 法/声のかけ方、話の聞き方 ほか

**6** 問題解決能力を高めよう  
 問題解決能力とは何かを伝えていく/職員間の  
 トラブルをいかにして解決するか ほか

**7** あなたのチームを  
 まとめてあげるために  
 業務改善の出発点は「足が床について前かがみ」  
 /直接処遇者のすこみ、生の肯定 ほか

●番外編●  
 ストレスに強くなる



今話題のICFも  
 ポジティブプランも、  
 その原点はこの本の中に。  
 あなたの方で生活介護の  
 プロ集団を作り上げよう。

★詳しくは [www.nissoken.com](http://www.nissoken.com) ★お申し込みは 日総研お客様センター ☎0120-057671 [cs@nissoken.com](mailto:cs@nissoken.com)

管理者・リーダーのための人財育成専門誌

# 介護人財育成 2004

かいごじんざいいくせい

Volume.1

No. 6  
 隔月刊

特集1  
 事例で学ぶスーパービジョン

特集2

組織全体を活性化させる  
 スタッフの  
 ストレスマネジメントの方法



隔月刊 介護人財育成 2004 事例で学ぶスーパービジョン

日総研グループ お客様センター ☎0120-057671 日経出版(株) ☎0127-1821 日経出版(株) ☎022-261-7660 日経出版(株) ☎03-5281-3121 日経出版(株) ☎02-556-5628 日経出版(株) ☎06-6262-3215 日経出版(株) ☎082-227-5668 日経出版(株) ☎092-214-9311

6  
 2004



言えば、利用者に「その人らしく」生活していただくのと同じように、その職員の持ち味を大事に伸ばし、その人に応じた教育をしていかなければ、遅かれ早かれつぶれてしまうでしょう。これらは、バーンアウトしている職員と対話して気づく点の一つでもあります。

### 管理者の資質の重要性

理念をわかりやすく職員に提示するのは管理者の役割です。利用者の個別性を考えたケアを提供している施設の管理者と、旧態依然のケアをしている施設の管理者を比較してみると、ケアへの考え方や視線がまったく異なることに気づきます。つまり、その管理者がどのような価値観や人間性を持っているかということが、職員にとって非常に重要なのです。

職員は「あの人のようになりたい」というあこがれから、自分の少ない経験や知識の中で真似をするようになっていくと言われています。ですから、管理者がどのような価値観や人間性を持っているか、そしてケアをしていく人間として、どのような行動が本当に大事なことなのかを示すことで、職員に大きく影響を及ぼすことができるのではないのでしょうか。

### 職員の自己実現を目指して

当施設の職員の募集要項には「自己実現をしたい人、来たれ」という言葉が入っています。「自分の存在する価値を自分が感じてください、あなたにしかできないことをここでやってください」ということです。

これからも、職員の自己実現達成のため、職員一人ひとりの個性に応じた理念の理解の促し方を見極め、理念を浸透させた組織づくりを進めていきたいと考えています。管理者自らも選ばれる時代において、一緒に歩み、一緒に考える職員チームをつくっていきけるように。

(文責/米山紀洋)

# ケアのエビデンス 学習講座

岩下由加里  
有限会社ファイブアローズ あおぞらデイサービス水戸  
看護師/介護支援専門員

## 5

痴呆症、もう治らないとあきらめないで！  
『学習療法<sup>®</sup>』を積極的に取り入れよう！

### はじめに

日本では、2002年9月時点で約149万人に痴呆症があると診断されている。介護保険で要介護認定を受けた方の約半数が痴呆症を抱えているのだ。医学では完全に有効な治療法がないために、多くの医師たちは仕方がないとあきらめているのが現状である。医師があきらめの言葉を発すると家族もあきらめ、ほかの専門職もあきらめるのが、悲しいかな日本の実情である。

しかし、この悲しい現状を克服する新たなケア方法がこの数年で研究され、実践レベルでも有効であると証明されている。それは、『学習療法』というケア方法である。この方法は、介護専門家の力で実践でき<sup>※</sup>、そして、多くの痴呆症状を予防・改善できる新しい方法なのである。

### 『学習療法』とは？

『学習療法』とは、「音読と計算を中心とす

る教材を用いた学習を、学習者とスタッフがコミュニケーションを取りながら行うことで、学習者の認知機能やコミュニケーション機能、身辺自立機能などの前頭野機能の維持・改善を図るもの<sup>1)</sup>である。

脳科学の知識と実践から「読み・書き・計算」の学習によって脳機能改善を行う方法である。単なる現場の経験だけで有効であると考えられているのではない。脳科学の研究結果によって、痴呆症状の改善に有効であると科学的根拠が認められているエビデンスに基づく方法なのである。

これは、今までの医療・介護の業界から考えると大変画期的なことである。手や足などの機能障害を負った場合には、理学療法によるリハビリテーションが普及しており、「リハビリ」と言えば、寝たきりの方が座れるようになるため、立てるようになるため、歩けるようになるためといった考え方が浸透している。ところが、脳の機能障害である痴呆症に対して、脳機能のリハビリテーションという考え方は、ほとんど浸透していない。医療



痴呆症の方には常に不安がつきまわっている。

や介護の専門職に、まだまだ認知されていないのが現状である。ましてや、一般の方々への普及は、かなり低いと言えよう。

介護の専門家として、この脳機能のリハビリテーションである『学習療法』の原理・原則を学び、介護の現場で当たり前のように実施されることが、介護保険の真の目的である要介護者の自立へとつながっていくのである。

### 『学習療法』が、なぜ効果的なのか？

痴呆症の方には、さまざまな症状が生じるが、本人には、常に多くの不安がつきまわっている。よく、「痴呆になってしまえば物事を忘れてしまうから、本人は楽でいいわね」などという言葉を目にするが、本当は、本人は物事を忘れてしまう不安があり、表現したいことが自由に表現できず、介護する家族などに自分の意思を伝えることができずに、悲しみや怒りを感じていることが多いのである。

痴呆症の方の表情をよく観察してほしい。常に不安そうな表情をしている。他者とのコミュニケーションがうまく取れていれば、まだ、これらの不安は最小限で済むのだが、言いたいことがうまく表現できない、単語を思い出せないなど、コミュニケーションに障害を生むと不安はさらに悪化する。そして感情のコントロールが利かず、突然怒り出して周囲の方を困らせることにもつながるのである。

そしてもう一つの問題は、食事や衣服の着替えなど身の回りのことができなくなってしまい、介護の手が必要になってしまうことである。洗濯の方法、調理の方法、ガスのつけ方などさまざまな日常生活行動を忘れてしまい、できなくなっていく。

このような痴呆症状は、大脳にある「前頭前野」という領域がコントロールしている。つまり、痴呆症で介護が必要となり、家族などが悩んでしまうその症状のほとんどは、前頭前野の機能に関係するのである。そして、この前頭前野の機能は、『学習療法』を実施

痴呆症、もう治らないとあきらめないで！  
『学習療法』を積極的に取り入れよう！

することにより刺激を受け、活動性が増し、まるで動きの鈍かった手足がリハビリテーションを実施することで少しずつ動くようになるのと同様に、前頭前野の機能も改善されていくのである。

### 『前頭前野』は、何をするといいところ？

人間の前頭前野には、主に次の働きがある<sup>2)</sup>。

- ① 思考する
- ② 行動を抑制する
- ③ コミュニケーションする
- ④ 意思決定する
- ⑤ 情動の制御をする
- ⑥ 意識・注意を集中する
- ⑦ 注意を分散する

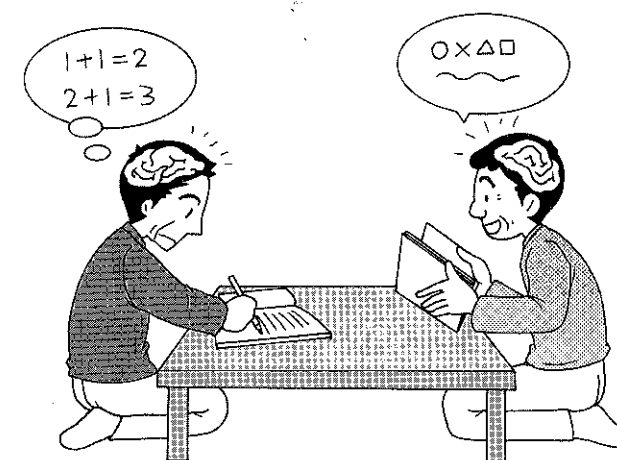
人間らしく行動するために大切なことばかりである。確かに痴呆症状が悪化すると、その人らしさが失われ、家族からも「私の知っ

ているお母さんじゃなくなってしまった」などの言葉をよく耳にする。物事を考え、自分の行動に責任を持ち、社会の中で行動して良いことと、悪いことを判断する。そして、言葉話し、相手の言葉に耳を傾け、身振り、手振りでコミュニケーションを取る。怒りを抑えたり、人との関係が悪化するような感情表現をしないようにコントロールする。これらの行動は、痴呆症が進行するにつれて、どんどん難しくなる行動である。

でも、なぜ、『学習療法』が、前頭前野の機能訓練になるのだろうか？

### なぜ、『学習療法』なの？

脳科学の研究は、まだまだ発展途上の段階である。現在までの研究結果では、足し算や引き算などの簡単な計算問題を解いたり、本を音読したりしている時に、前頭前野が最も活発に活動することが解明されている。



簡単な計算をしている時と音読をしている時、前頭前野は活発に活動している。

例えば、「物事はよく考えなさい」などと言われるが、実は、じっと考えにふけている時、前頭前野はほとんど活動していない。さらに、高齢者に多い行動であるが、黙ってテレビを見ている時も、前頭前野はあまり活動していないのである。在宅高齢者で、テレビばかり見ていて次第に痴呆症状の悪化する方が多いのだが、「テレビが友達」の生活環境を改善することも痴呆予防につながる事が証明されている。そして、声を出さずに本を読むことも、前頭前野の活動には効果的ではないのである。

さまざまな研究の結果、単純な、それも簡単に解答できる程度の計算問題を黙々と解いている時と、声を出して本を読んでいる時が、前頭前野が最も活発に活動するのである。それも、自分にとってやや難しい問題を一生懸命考えながら解答している時よりも、簡単な問題をすらすらと解答している時の方が、より効果的だということも解明されている。

これらの研究によって、「計算や音読を毎日行うことで、左右脳の前頭前野が活性化し、それが効果的な刺激となって低下しつつある脳機能を向上させることができる」<sup>3)</sup> という結論が得られているのである。

### 介護現場でどう活用するか？

この画期的な方法は、介護現場に少しずつ浸透している。活用された方々の話を伺って、実は、高齢者の方々の中には勉強することがとても好きな方が多いことがわかった。そして勉強することをとても楽しみにされている

るのである。物忘れがあり、無表情で無関心だった状態から改善の方向へ変化を遂げているのである。

筆者の担当するデイサービスでも、「学びの時間」として、簡単な計算問題や音読、漢字の書き取りなどを、毎日プログラムとして実施しているが、始めは集中して実施することができなかった痴呆症状のある方も、徐々に集中できるようになり、表情にも変化が生じている。

重度の痴呆症状があり、会話もほとんど成り立たず、鉛筆を握ることも文字を書くこともできないような方の場合は、音読を介護職員と一緒にやるようにしている。

例えばある重度の痴呆の方に対して、夏目漱石の『坊ちゃん』などの有名な作品の音読を実施したのだが、元々文学少女だったと家族から話を聞いていたとおりで、しばらくすると一緒に音読され、「懐かしいわね。よく読んだのよ」などと発言されるまでに改善していった。今後の症状の改善がとても楽しみな方である。

施設やデイサービスなど介護の現場では、レクリエーションに何をしてもよい悩むことが多い。集団で楽しむゲームのようなレクリエーションだけでなく、この『学習療法』を毎日のプログラムに取り入れることは、「自立支援ケア」として大変有効である。

導入の方法で悩んでいる方は、『学習療法研究会』に相談されると、導入から実践方法まで対応していただける。

訪問介護の現場では家族の協力を得ることが必要だが、ほんの10分程度、利用者と問題

を一緒に解く時間をつくれるように工夫してみてはいかがだろうか。1日に長く実施するより、毎日短時間でも継続して実施する方が効果を生む。

### おわりに

この連載では、根拠に基づいた自立支援ケアを紹介している。その中でも特に、この『学習療法』は、痴呆ケアというこれまでの介護の世界では一番困難なケアとされており、さまざまな取り組みがされていても、なかなか明確な根拠のある方法がみつかっていなかった分野に、明るい光をもたらしている。そのような意味で、読者の皆様に高い関心を持っていただけたらうれしい次第である。

痴呆症、もう治らないとあきらめないで！  
『学習療法®』を積極的に取り入れよう！

注：『学習療法』は、東北大学・川島隆太教授と公文教育研究会の登録商標であることをここに明記し、本稿での表記を省略させていただきます。また、施設などで『学習療法』の名称を使用する時にはいくつかの条件を満たす必要があります。詳しくは、学習療法研究会事務局までお問い合わせください。

学習療法研究会 事務局  
〒102-0076 東京都千代田区五番町3-1  
五番町グランドビル6F  
くもん学習療法センター内  
TEL: 03-3234-4673  
FAX: 03-5210-7881  
e-mail: jmmukyoku@gakushu-ryoho.jp  
http://www.gakushu-ryoho.jp/index.html

### 引用・参考文献


- 1) 学習療法研究会：http://www.gakushu-ryoho.jp/whats/index.html (2004年11月5日閲覧)
- 2) 川島隆太他：痴呆に挑む、P.29～30、くもん出版、2004。
- 3) 学習療法研究会：http://www.gakushu-ryoho.jp/whats/index3.html (2004年11月5日閲覧)
- 4) 川島隆太他：脳を育て、夢をかなえる、くもん出版、2003。
- 5) 川島隆太他：自分の脳を自分で育てる、くもん出版、2003。

描いて、  
作って、  
色ぬって！

# アクティビティで使える かんたん芸術療法

すぐに使えるアートプログラム20選

**最新刊**



監修：金子健二  
彫刻家  
株式会社芸術造形研究所 代表取締役  
特定非営利活動法人日本臨床美術協会 理事

B5判 144頁 定価 3,150円(税込)

アートワーク素材・作品例収録CD-ROM付

ページ見本(試読)や目次の詳細を  
ホームページでご案内中です。

お申し込みもホームページから便利です。

[www.nissoken.com](http://www.nissoken.com)

見たいページへ  
ジャンプ  
984

お問い合わせ・お申し込みは **日総研お客様センター** ☎0120-057671 [cs@nissoken.com](mailto:cs@nissoken.com)