



医療法人愛生館 老人保健施設 ひまわりトレーニングセンター (愛知県)

『脳活Labo』で独自の認知症予防プログラムを展開



Voice

老人保健施設ひまわり通所部部长 坂田様、健康運動指導士 丹羽様にお話を伺いました。

■CogEvoを導入して感じる利点

ひまわりトレーニングセンター（以下、トレセン）に認知症予防プログラムを取り入れようと検討している時に、CogEvoと出会いました。導入の決め手となったのは「認知面の評価機能」と「タブレット端末によるトレーニング機能」です。

トレセンでは、理学療法士が評価を行い、健康運動指導士・健康運動実践指導者が個々の能力に合わせて運動指導を行っています。運動機能の向上を図るには、個別プログラムをP D C Aサイクルで回していくことが重要です。認知機能も同様で、しっかり評価し、評価結果に基づいた計画と実行をすることが重要であると考えています。

よく使われる認知症の簡易検査は、評価結果が分かりづらく、結果をうまく生かすことが出来ませんでした。CogEvoの評価結果は、グラフや数値で「見える化」されています。そのため、説明しやすく、利用者さんも理解しやすいと感じています。

また、タブレット端末で実施できることも魅力です。タブレットに触れた事がない高齢者にとって、新しい事に挑戦する機会を提供できています。

■自立支援の取り組み

通所サービス事業所が担う役割の1つに「卒業」があります。そこで必要となるのが、自立支援の取り組みです。トレセンでは、運動とCogEvoの両輪で自立支援に取り組みます。

活動的な生活をサポートしていく上で、認知機能の維持は大きなウエイトをしめると考えています。運動機能向上だけでなく、CogEvoによる認知機能の向上が、「卒業」に繋がるかの検証を行っています。

医療法人愛生館

介護老人保健施設ひまわり

愛知県碧南市にある、市内唯一の「超強化型」老人保健施設です。多職種協働により「在宅介護の拠点としての役割を果たすこと」に取り組んでいます。通所リハビリテーションでは、日常生活における課題に対して、リハビリ専門職が中心となり目標達成に向けて取り組んでいます。その中でも、予防通所には、健康運動指導士・健康運動実践指導者が在籍し、サービス提供をしています。

愛知県碧南市三角町1-7-1
電話番号：0566-41-0007
介護保険事業所番号：2352880005

法人情報：ホームページより



■認知症予防プログラム「脳活Labo」

トレセンで開始した認知症予防プログラムを「脳活Labo」と呼んでいます。「運動習慣」と「脳活習慣」を同時に習慣化させる取り組みとなっています。評価・訓練をきっかけにして、日常生活における行動変容が目的です。これは、トレセン独自のプログラムです。

脳活Labo参加の皆さんは、3ステップを3か月間実施します。

- ①トレセン来所時に必ずCogEvoを実施する
- ②自宅では「脳活プリント」に取り組む
- ③1ヵ月毎にひらがな計算に挑戦する

《CogEvoは予約制》

CogEvoの実施には、予約制を導入しました。自分で決めた時間に、自分で行くことが、自立支援の仕掛けになっています。また、トレセンの利用時間を効率よく過ごすことに効果があります。こうすることで、対象者が来所時に必ずCogEvoを実施する事ができています。

《脳活プリント》

トレセン完全オリジナルの脳トレ問題集です。毎日の宿題として活用しています。毎週1冊ずつ、3ヶ月間継続して宿題プリントを実施します。毎日1ページ(3分)ずつ実施することで「脳活Labo」が習慣化されます。プリントは毎週採点することで、モチベーションの維持を図ります。さらには、ご家族との会話が生まれるきっかけにもなっています。

《ひらがな計算》

3分間でひらがな計算を何問解くことが出来るか挑戦します。3か月後には、7割を超える方の回答数が増え、集中力が向上していることが分かってきました。

■今後の課題 ～取り組みの認知と学会での発表～

今後の課題は、これらの取り組みについてケアマネ・地域へ伝えていくことです。

これまでは結果表をまとめ、担当者会議の資料にしたり、来訪されたケアマネに体験会をさせて頂いていました。今後は、地域包括支援センターや社会福祉協議会などに直接出向いてCogEvoを体験してもらおうと考えています。さらに、認知症カフェでの体験会も実施し、若い世代にも周知していきたいと考えています。

体験会を通じて取り組みに対する認知度を高め、紹介件数の向上を目指していきたいと考えています。また、CogEvoを使った「脳活Labo」の取り組みについては、学会で成果報告を行いたいと考えています。

