

認知機能改善への取り組み

～日記を書こう！～

リハビリテーション 通所リハビリテーション

○堤 和子、川原 さとみ、柴田 智美、家永 哲郎、幾竹 亮介

【はじめに】

高齢化社会を背景に、当施設でも認知症を有する利用者が多数を占めている。認知症進行予防のために挨拶やレク、食事前などに日付の確認を口頭で行っている。しかし、よく利用者から「今日は何日？」「ここはどこ？」と聞かれる事があり、この口頭での確認に効果があるのか疑問視される。そこで日記を用いてどの程度、認知機能に変化があるのか検証を行った。

【対象者】

Mini-Mental State Examination（以下、MMSE）・改定長谷川式簡易知能評価スケール（以下、HDS-R）で10～22点の入所者26名、通所利用者17名

【方法】

初期評価：令和7年4月 MMSE、HDS-Rにて評価を行い、対象者をⅠ群「アプローチなし」とⅡ群「当日の出来事について週2回日記を書く」にグループ分けした。

日記実施：令和7年4月21日～6月28日

最終評価：令和7年7月 MMSEにて評価を行った。

【結果】

MMSEの平均点は、Ⅰ群は低下しⅡ群は向上した。MMSE項目別平均点数については、日付、場所の見当識、自発書字の項目でⅠ群は低下したが、Ⅱ群では向上が見られた。

【考察】

今回は、日にち・場所・自発性の3項目に着目した日記の内容で検証を行った。開始当初は、抵抗を示す利用者もみられスムーズな導入とは至らず、日記の内容も端的な内容を記載する方もいた。日記を書く習慣がない利用者に突然、日記の記載を促せば大半の方は難色を示される。そこで声掛けの実施者を担当制とした。担当制とすることで日記に対する抵抗感は軽減し、その効果は日記の記載内容にも確認された。一方で、日記をつけても点数が変化しない、または、低下するケースもみられた。実際に点数が低下した利用者では、「よう分からん」「もう来んでよか」などマイナスな発言が聞かれ、前向きに取り組む姿勢はみられなかった。高橋は、「自発性や意欲の低下によって、物事への関心が薄くなり、忘れること、何度も話を聞き返す」前項で述べた内容を踏まえると、利用者の意欲と認知機能の関係は非常に深いと言える。日記記載のみでは、自発性は十分に促進できず、認知機能改善に至りにくい可能性が示唆された。今回の研究では担当制でアプローチを行い個々の状況に応じた対応を心がけた。以上の結果から、自発性の向上と認知機能の改善に繋がったと考える。

【まとめ】

本研究により、「日記を書く」という作業が、認知機能に影響を与えることが示唆されたが、単に日記を書く作業だけでは効果が低く、そこに自発性が必要であることも分かった。しかし現状の業務でどこまで個々に関わることができるのか、それが今後の課題である。