

#### 4. 認知症フロアにおける集団体操の取り組み ～BPSD 緩和に向けて～

介護老人保健施設 かがやき  
介護職員 石野睦（いしの まこと）

---

##### 【背景】

当施設は 100 床の超強化型算定の介護老人保健施設である。1 フロアを認知症フロアとして運営している。認知症フロアでは、認知症のある利用者の BPSD 出現に伴う職員の対応に追われていることが多く、そのことがさらに BPSD を助長させてしまうこともあった。立ち上がりが頻回で転倒リスクのある方や、他者への暴言等攻撃的になれる方が常態的に複数名おられることで職員が疲弊していた。今回、BPSD の緩和を目指し、利用者が集中して取り組むことができ、かつ適度な運動にもなり、他者と一緒に参加できるものを実施したいと考えた。そこで「認知症ケア」の一環として集団で取り組める体操を実施した。

##### 【目的】

認知症フロアで集団体操を定期的の実施し、BPSD の緩和を目指す。

##### 【方法】

プログラムの内容は、「ラジオ体操第 1、第 2」、豊中市が推奨している「とよなかパワーアップ体操」を実施する。実施日時は平日の午前中 10 時半から 11 時半の 1 時間で開催し、場所は広いスペースが確保できる食堂で行う。テーブルや椅子を動かし、職員が中心となるように利用者には円形になって座ってもらう。実施体制は職員 4 名を配置し、体操のメイン進行担当 1 名、体操のサポート担当 1 名、コール等の利用者対応担当 2 名で実施する。認知症の方や耳の遠い方等への対策として、スタッフは大きなモニターやマイク、スピーカーを使用して注目してもらい体操に集中してもらうため、出来る限り視覚や聴覚に直接働きかける工夫をした。また、認知症の方は時間や季節の感覚が分かりにくくなっているため、体操の随所で日時を伝え、季節に応じた話題でアイスブレイクを取り入れ、四季や時間の感覚を感じてもらうことにも留意して進行した。この取り組みを定着させるために、どのスタッフでもこのプログラムの司会進行ができるよう、シナリオを準備し必要に応じて作業療法士の評価を受けながら取り組みを進めた。

##### 【結果／考察】

体操後は適度な疲れがあるためか、認知症のある利用者のほとんどの方が自席で休憩し、落ち着かれていることが多かった。円形になり、お互いに見える環境にすることで周りの方達に感化される効果があり、普段、あまり動かせない方も興味を持って、手足を動かすことが増えてきた。また、車椅子を自操されるようになった方やベッドから自ら起き上がるようになった等、数名の利用者に変化がみられるようになった。また、決まった時刻に開始することでメリハリがついた。体操での認知症高齢者の変化を職員が感じることで、職員の一部からはやりがいを感じるという声を聞くことができた。

##### 【結語】

本取り組みでは、認知症高齢者の BPSD の緩和を目的として取り組み、BPSD 出現の軽減に繋がった。また、職員の負担軽減にもなった。今後は、職員の認知症の理解をさらに深めていくとともに、引き続き、取り組みの評価を繰り返し行い、認知症の方が安心して過ごせる環境を追求していきたい。