



※ニュースへの掲載は、プライバシー保護に努め、個人が特定されないように配慮しております。

## 大好きな散歩を続けて、自宅で暮らしたい！

O様(70歳代 男性 要介護1)  
認知症

### 散歩に出かけると自宅に帰れなくなった



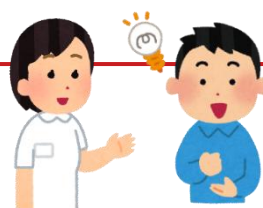
昔は車の整備士として働いていました。仕事を退職してからは、健康のために毎日6000歩程度の散歩や洗濯物干しをしています。

2～3年前からつい先ほどの出来事が思い出せない、日にちや場所が分からない、同じ内容の会話を繰り返すなどの物忘れが気になりはじめ、認知症の診断を受けました。

### 今まで通りの生活が続けられるようリハビリを

ご本人の希望 今のままの生活を続けたいです。

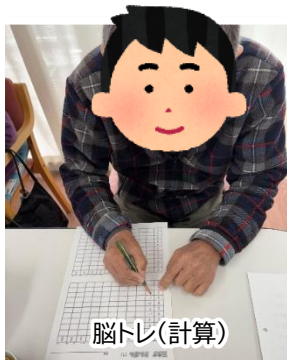
ご家族の希望 散歩に行っても帰れなくなる心配があります。今まで通りの生活ができるよう、認知症が進まないようにしてもらえれば…と思います。



### 不安を解消し、仕事の話や思い出を話すことで脳を活性化



カルタ



脳トレ(計算)

デイケア利用開始時は、ここはどこなのか、何のためにいるのかと不安な気持ちから、席を立ったり、家に帰りたなどの訴えが何度もありました。そのため1日のスケジュール表を紙に書き、いつでも日にちや場所、デイに来た目的が確認できるようにしました。

次に、**回想療法**(人生や思い出を聞き、保持している機能の活性化を図る)で、整備士時代のお話や、知っている車の名前を教えてくださいました。仕事のことだと思い出す

言葉の量が増えて会話の幅も広がりだし、徐々に他の昔話も具体的に思い出して話せるようになりました。

また、他利用者様と一緒にトランプやカルタを行い、**遊び**の中での**脳トレ**を取り入れました。ゲーム性があることで表情が豊かになっただけでなく、他の利用者様との交流も持てて、穏やかに過ごせるようになりました。

他にも、自宅では洗濯物干しや庭の手入れをされているので、デイケアでも同様のことを身体を動かしながらのリハビリとして、していただくようにしました。畑の手入れをしている時に、実家がみかん農家だったことを思い出し、昔のことをお話しされていました。



畑の手入れ



洗濯物干し

### まとめ

現在は不安な気持ちも減り、デイにも「何度か来たことがある」と覚えていただき、楽しみややりがいを持ってデイで過ごされています。散歩は続けており、1日6000歩が1万歩まで増え、ご自宅で変わらず過ごせています。認知症へのリハビリと運動の両立で、心身ともに健康維持ができています。

今後もどんぐりニュース号外として、デイケアどんぐりの取り組みをご紹介します。