

在宅認知症者のステージごとの 生活障害に応じたケアガイド

—イラストでわかるケアのヒント集—



はじめに

超高齢社会を迎え、認知症者は急増しています。認知症の人は2025年に700万人を超えると厚生労働省より発表されました。つまり65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患する計算となります。これを受け、高齢者介護施策については2025年を目途に、重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を目指しています。

しかし認知症の軽度・中等度・重度というステージ別のケア、また、在宅で家族が中心となり介護する環境におけるケアについては、まだまだ情報が不足している状況があります。そこで当財団では、昨年度、厚生労働省の補助金*を受け「在宅認知症者のステージごとの生活障害と行動・心理症状に応じたケアガイド」を作成しました。このケアガイドは認知症者をケアする訪問看護師や訪問介護員の皆様に、わかりやすいとのご好評をいただきました。

今年度は、認知症ケア熟練者の方へアンケート調査を行い、在宅認知症者に有効であり、かつ実践しやすいケアを抽出しました。それをもとに、認知症者のステージ別ケアを、生活障害（認知症による認知機能低下によって、日常生活における生活行為が困難になった状態）別にまとめ、イラストを用いたケアガイドを作成しました。

本書作成に当たり、アンケート調査にご協力いただきました、認知症ケア熟練者の皆様や、本事業検討委員会の委員の皆様には、深く感謝申し上げます。

本書が、日々認知症の方を介護されているご家族や、認知症のケアに携わって間もない方へのヒントとなり、認知症者ご本人やご家族に役立つガイドになることを心より願っております。

2015年3月

公益財団法人 日本訪問看護財団

*厚生労働省老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業

目次

はじめに	02
 本ケアガイドにおける分類	04
 本ケアガイドで紹介する生活行為	05
 本ケアガイドでの登場人物について	08
 生活障害と効果的なケアの具体例	09
目的の場所に行くこと／排便／排尿／手洗い／歯磨き／食事／ 飲むこと／着衣／履物をはくこと／脱衣／入浴／移乗／ 仰臥位になること／髭剃り／義歯の洗浄／薬の管理／ 料理／洗濯／買い物／掃除／化粧／洗顔／自分の意思の表現	

本ケアガイドにおける分類

このケアガイドで該当する、軽度・中等度・重度については、認知症の重症度の評価表である Functional Assessment Staging (FAST*) を参考にしています。

本ケアガイドの分類	FAST 段階	認知症者の特徴
軽度	Stage 3 軽度の認知機能低下	<ul style="list-style-type: none">・ 重要なことを忘れがちになる・ 新しい場所に旅行することが難しくなる
中等度	Stage 4 中等度の認知機能低下	<ul style="list-style-type: none">・ 夕食に客を招く段取りをつけたり、家計の管理、買い物にも支障がでる
重度	Stage 5 やや高度の認知機能低下	<ul style="list-style-type: none">・ 介助なしでは適切な洋服を選んで着ることができない・ 毎日の入浴を忘れることもある
	Stage 6 高度の認知機能低下	<ul style="list-style-type: none">・ 着衣や入浴、排泄に介助が必要となる
	Stage 7 非常に高度の認知機能低下	<ul style="list-style-type: none">・ 会話が困難になる・ 歩行や座っていることができなくなる・ 表情がなくなってくる

○このガイドにおける「生活障害」とは、認知症による認知機能低下によって、日常生活における生活行為が困難になった状態をさします。

[出典]

*大塚俊男、本間昭監修：高齢者のための知的機能検査の手引き、P60-61. ワールドプランニング. 2004. から引用、一部改編



本ケアガイドで紹介する生活行為

以下に、このケアガイドで紹介する生活行為*の項目とその内容を示します。

1. 目的の場所に行くこと

視覚機能によって得た情報から自分のいる場所の見当・目的の場所の方向・距離の目安をつけて、適切な移動手段（歩く、車いすなどを利用する）を選択して目的の場所に行くこと

2. 排便

便意があり、それがわかる。トイレに行き、衣類を十分に下げ、適切に便器を扱い、排便し、紙で拭いてそれを流すなどの後始末を行い、衣類を身に着けること

3. 排尿

尿意があり、それがわかる。トイレに行き、衣類を下げ、適切に便器を扱い、適切な距離や位置を保ちながら便器に向かう。動かずに排尿し、紙で拭いてそれを流すなどの後始末を行い、衣類を身に着けること

4. 手洗い

水道栓を操作して水を出し、手に石鹸をつけ、泡立てて洗う。その後、蛇口の下に手を出して全体を洗い流し、水を止めて手をふくこと

5. 歯磨き

洗面所に行き、適切な位置に立つ。歯ブラシを取り出し、適量のペーストを歯ブラシにつけ、歯を磨く。ゆすぎの水を用意して口をゆすぎ、歯ブラシを洗って元の場所に片づけること

6. 食事

食事の場に行き、適切な位置に座る。食べ物を認識し、箸などを使い、皿の上の食べ物をつかんで口まで運び、噛んで飲み込むこと（手を使わない食べ方や、料理に不相応な手づかみなどしない）

7. 飲むこと

飲みものを認識し、容器を口に運んで飲み物を口に含み、飲み込むこと。同時に、温度や香り・味の判断も行う

8. 着衣

衣類が置かれた場所に移動し、身に着ける衣類（時間、場所、季節にふさわしいもの）を選択し、タンスなどから取り出す。適切な順番で、衣服の前後・表裏などを認識し、着衣動作（かぶる、履くなど）を行うこと

9. 履物をはくこと

靴の中に適切な向きに足を入れ、履物に固定すること

10. 脱衣

上に着ている衣類から、順に脱ぐこと

11. 入浴

浴槽内のお湯が適切な温度であることを確認して浴槽に入り、お湯につかったあとに浴槽から出ること。また、洗体の用意を行い（タオルやスポンジ、石鹸などを用意）、全身の洗体・頭髮全体の洗髪ができ、タオルで体の水分をふき取ること

12. 移乗

ベッドと車いす、車いすと便器などの間を、距離や位置・方向を判断して移るなどの乗り移りの動作のこと

13. 仰臥位になること

ベッドや布団で寝るために、適切な頭部・体幹・上下肢の位置関係で横になること

14. 髭剃り

髭を剃ることを認識して髭剃り本体を出し、正しく持って、刃を頬や顎に置き、髭を剃ること。また、万遍なく剃れたかどうかを確認すること

15. 義歯の洗浄

食後に義歯を適切な方法で磨き、口をゆすぐ。また、就寝前には義歯を外し、洗浄後にケースに入れること

16. 薬の管理

薬を認識し、適切な時間に、適切な種類・量の薬を適切な方法で内服・使用できること

17. 料理

食材を認識し、適切な順序で調理すること。また、調理の際には電子レンジなどの調理機材を的確に使用すること

18. 洗濯

洗濯機を認識し、汚れたものと綺麗なものを識別して、適切な量の洗剤を入れて洗濯すること。また、洗濯後に適切な場所に干し、乾いたことを確認して取り込むこと

19. 買い物

スーパーなどに行き、必要なものを買い物かごに入れ、レジに進むという順序が認識できる。また、必要なお金を用意して支払うこと（同じものを大量に買い込む、必要なものが分からなくなる、などはない）

20. 掃除

部屋をきれいにすることを認識する。決められた日にゴミを分別してゴミ回収所にもっていくこと。掃除機を認識して、適切に使用すること。また、拭き掃除、掃き掃除を適切に実施すること（自宅に不必要なものやゴミなどが散乱し、生活スペースが確保できない、などがない）

21. 化粧

鏡の前など適切な位置に移動し、クシやブラシを認識し、適切に使用して髪を整えること。また、適量の化粧品を適切な順番で手やパフに取り出し、化粧を顔に施すこと（口紅を頬につける、眉墨のラインが複数ある、などがない）

22. 洗顔

洗面の場に行き、適切な位置に立ち、水道栓を操作して水を出す。その後、両手で曲面をつくって水を受け、掌で顔全体を洗うこと。その後、タオルなどで顔を拭くこと

23. 自分の意思の表現

自分の思っていることを言語・非言語的に表現すること（思いが伝えられず大声を出す、興奮する、閉眼して仮面用の表情になる、などがない）

*生活行為の定義について

諏訪さゆり, 朝田隆 ほか: 認知症の生活障害の実態と効果的なケア. 厚生労働科学研究費補助金 (認知症対策総合研究事業) 都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応. 31-71. 2013. を参考に独自に作成した。

本ケアガイドの登場人物について

登場人物のご紹介

● これから、私たちがケアのヒントを順にご紹介します。

認知症の人

軽度の認知症の人

中等度の認知症の人

重度の認知症の人



家族の人

娘

息子

孫



専門職の人

看護師

ヘルパー

医師



生活障害と効果的なケアの具体例

1 目的の場所に行くこと①



～軽度～

蛍光色のテープを床に貼るなど、夜中でも行く場所がわかるようにする



～中等度～

目的の場所に目印になるものを示し、それを目指すように伝える



1 目的の場所に行くこと②

～重度～

トイレや周囲の照明をつけておき、
場所がわかるようにする



～重度～

トイレのドアをあらかじめ開けておき、
場所がわかるようにする



目的の場所が、どこなのかはっきり分かるように、「トイレ」「便所」などの文字を、わかりやすく扉などに明示しておくのも良いでしょう。

2 排便①

～中等度～

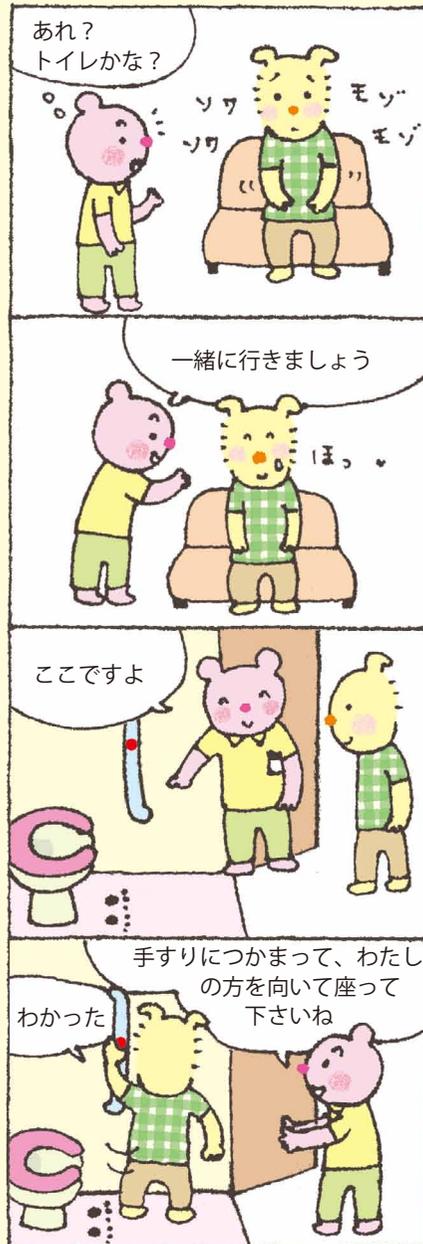
排便後は、ハンドルやボタンの位置や操作の仕方を言葉で伝えて、流すことがわかるようにする



2 排便②

～重度～

便意のサインを捉えて、トイレへ誘導する



立つ位置に目立つ色のビニールテープなどを貼ったり、手すりと握る部位を示して、便器の適切な位置に座れるようにしましょう。

2 排便③

～重度～

ペーパーをたくさん出してしまう時は、排便後に使う1回分のペーパーを箱の中に入れ、見える場所に置く



～重度～

ペーパーを便器内に捨てない時は、トイレ内にごみ箱やカゴを用意して、その中に捨てられるようにする



目立つ色の便座カバーや消臭シートを用いて、便座であることをわかるようにする工夫もあります。

3 排尿

～重度～

気になるものが本人の視界に入らないようにして、排泄の途中で立ち上がることなく、ゆっくり排泄できるようにする



～重度～

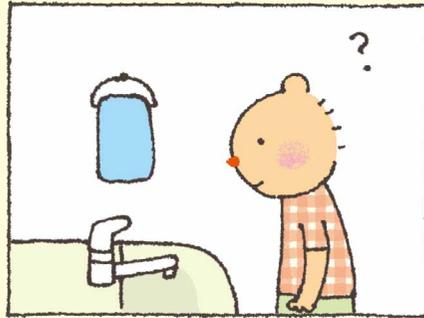
いきむことができず腹圧をかけられない時は、本人の握り拳をお腹に当てて、その上に介護者の手を当ててゆっくりと圧迫する



男性用小便器での排尿が難しくなってきた男性の場合、洋式トイレの便座に腰かけて排尿できるようにすることもあります。

流し方がわかるように、利用者の手をハンドル・ボタンに誘導し、一緒に流すと良いでしょう。

4 手洗い①



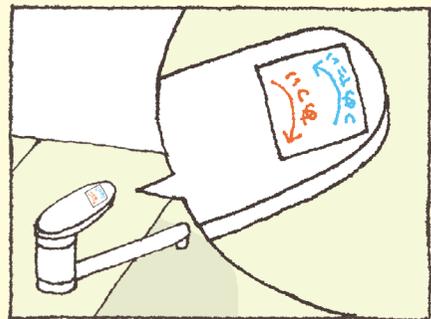
～中等度～

介護者が身振りで回し方を伝えるなどして、水道栓の回し方がわかるようにする



～中等度～

水道栓にわかりやすい表示をするなどして、水温を調整できるようにする



4 手洗い②

～中等度～

介護者が認知症者の手にポンプ式の石鹸をワンプッシュのせ、水道の水を出すなどして、その後の一連の動作がわかるようにする



～重度～

蛇口の下に手を出せない時は、片手をゆっくりと誘導し、ぬるま湯に触れてもらう



4 手洗い③



～重度～

液状石鹸が石鹸であることがわからない時は、
介護者が隣に立ち、手洗いを本人に見てもらおう



～重度～

固形石鹸は分かるが液状石鹸は認識できない時は、
固形石鹸をネットに入れて蛇口の近くに下
げておく



4 手洗い④

～重度～

蛇口から出る水で洗い流せない時は、洗面器に水をため、その中で手を洗う



5 歯磨き①

～中等度～

歯磨きが終わられない場合、水を口の中を含むこと・口をすすぐことを言葉で伝え、コップに入れた水を口ですすぐようにする



～重度～

本人にとって目印になるものを付けるなどして、自分の歯ブラシと他の人の歯ブラシを区別できるようにする



目印にするシールなどは、ご本人にとってわかりやすく目立つものにしましょう。

5 歯磨き②

～重度～

歯ブラシであることを認識できずうまく使えない時は、介護者がそばで歯磨きをして、本人に見てもらおう



歯ブラシの使い方がわからない場合や片方しか磨かない場合には、介護者の行動を真似てもらいましょう。

～重度～

口を開けない時には、ほほから口元へ優しくマッサージして、自分から口を開けられるようにする



6 食事①

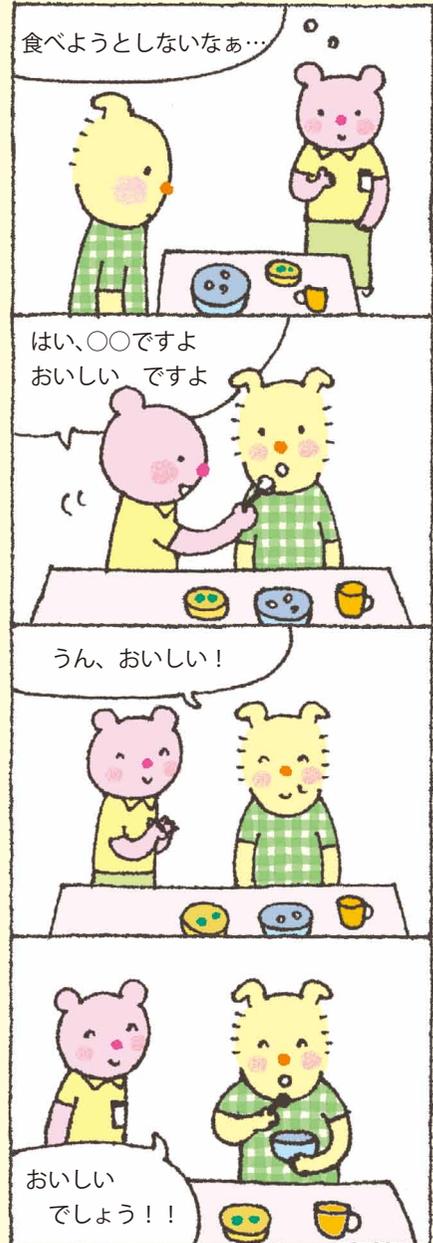
～中等度～

空腹時に食べられるように、冷蔵庫（戸棚）内ではなく、見える場所に間食を置く



～重度～

食べ始めない・口を開けようとしない時は、一口目を介助して食べてもらい、食べ物であることがわかるようにする

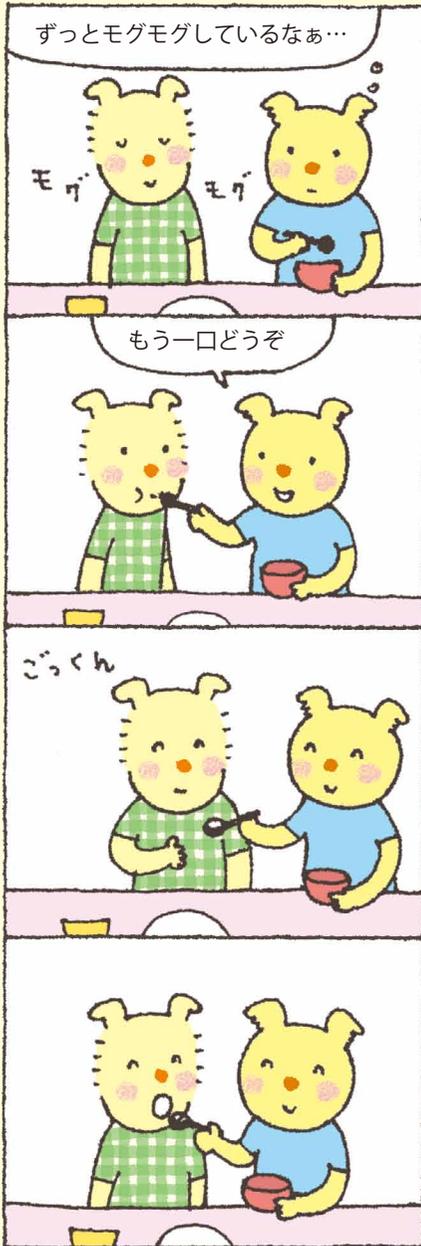


おやつ以外の食事でも、ご本人の見える場所に置いておきましょう。

6 食事②

～重度～

食べ物をかみ続ける時は、本人のタイミングに合わせて一口分の食べ物を見てもらい、口の中の物を飲みこめるようにする



～重度～

音や声かけ、介護者の動きを少なくして、食事動作を中断せずに食事に集中できるようにする



6 食事③

～重度～

お皿の様子が気になるときは、模様のないものに変更する



お皿の模様を食べ物と見間違えて、箸やフォークなどでつかもうと苦労している場合には、模様のないものに変えてみましょう。

6 食事④

～重度～

切る、小分けにすることができず、そのまま口に入れる時は「小さくしましょうか」と尋ねてから本人の前で一口サイズに切り分ける



～重度～

スプーン操作を継続できず手づかみや器に口を付けて食べようとするときは、おにぎりやつまめる形にして食べやすくする



6 食事⑤

～重度～

箸やスプーンなどを持つとしない時は、介護者から本人に手渡す



～重度～

適切な一口量を口の中に入れることができない時は、スプーンの大きさや器の大きさを調整する



適切な一口量によって誤嚥（食べ物や飲み物が誤って気管に入ってしまうこと）や窒息を防ぐことができます。

7 飲むこと①

～中等度～

「熱いのでゆっくり飲みましょう」と、言葉で伝え、熱い飲み物を熱いとわかるようにする



飲み物はおいしく飲める温度で準備し、飲む前に熱い冷たいがわかるように言葉で伝えたり器を工夫したりしましょう。

～重度～

飲み込まずに口にためてしまうときは、のどや口角を軽く刺激する



7 飲むこと②

～重度～

コップの持ち方がわからない時は、取っ手のついたコップを使う



～重度～

浅くて口が広いコップを使い、コップの中に飲み物が入っていることが見てわかるようにする



底の深いコップでは、中に何が入っているのか理解できないことがあります。

8 着衣①

～中等度～

外の景色を見ながら昼間であることを伝え、寝巻を着替えるように促す



～中等度～

ズボンを上着のように着るときは、「それはズボンなので足を入れましょう」と言葉で伝える



洋服の着方がわからない場合、わかりやすく伝えましょう。

8 着衣②

～重度～

着替えている途中で、着ているのが脱いでいるのかわからない時は、「これを着ましょう」と言葉で伝える



～重度～

ボタンを掛け違えるときは、大きなボタンにつけ替える



はっきりとした色や、かけやすい形のボタンに替えるのもよいでしょう。

8 着衣③

～重度～

介護者が着るところを見てもらうなどして、洋服の着方がわかるようにする



9 履物をはくこと

～重度～

あらかじめ靴を正しく並べて置き、足先と踵かかとを間違えないようにする



～重度～

靴をはかないで歩き出してしまうときは、玄関に椅子を準備して座ってもらい、靴を履けるようにする



10 脱衣①

～中等度～

脱いだものを本人用のごよ袋にまとめるなどして、脱いだ衣類を紛失する心配をしないようにする



～重度～

最初の1枚を脱ぐことが難しい時は、介護者が1枚余計に着た服を脱ぐところを見てもらう



10 脱衣②

～重度～

工程を1つずつ区切って、「〇〇を脱ぎます」などと言葉や動作で伝え、脱ぎ方や脱ぐ順番がわかるようにする



11 入浴①

～中等度～

どこを洗っていいのかわからないときは、洗っていない部分を伝える



どのように行動を起こせばよいのか迷っている場合、洗う場所を具体的に身振りを加えて示しましょう。

～中等度～

容器の色を変えたり文字で大きく書いておくなどして、シャンプー・リンス・ボディソープの違いが分かるようにする



～中等度～

湯船へのつかり方がわかるように、介護者が言葉で伝える



11 入浴②

～重度～

浴室へ移動していることがわかるように、繰り返し声をかけながら浴室へ誘導する



～重度～

事前に入浴の説明をすると嫌がる時は、浴室の近くに誘導してから入浴について説明する



11 入浴③

～重度～

手すりにつかまってもらうなどして、浴槽の深さがわからなくても安心できるようにする



～重度～

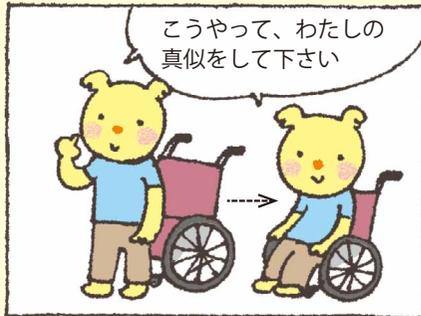
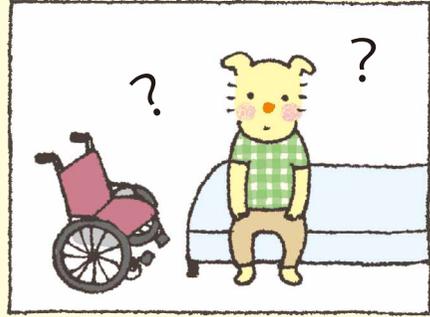
シャワーの水圧などに驚くときは、洗面器にお湯を組んで使う



12 移乗

～重度～

座る位置を言葉や身振りで伝えて、深く座ることができるようにする



13 仰臥位になること

～重度～
 横になることができない時は、先に介護者が寝て見せて、真似のを待つ

～重度～
 適切な姿勢で横になっていない時は、手で枕を触れて確認してもらい、枕の上に頭をのせるように誘導する



14 髭剃り①

～軽度～

自分から髭剃りをしない時は、介護者から「今日は髭を剃りましょう」と声をかける



～中等度～

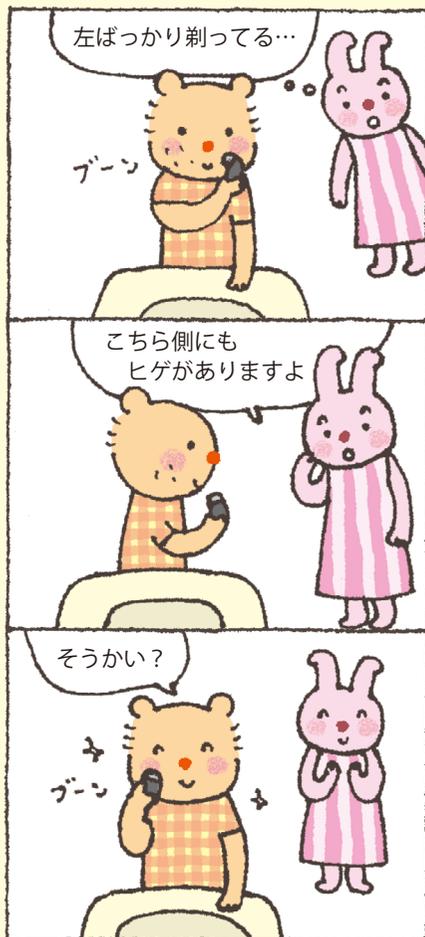
電気カミソリのスイッチの位置がわからない時は、わかりやすいように目印を付ける



14 髭剃り②

～中等度～

片側の髭だけを剃るときは、「こちらにも髭がありますよ」ともう一方の髭を剃るように声をかける



～重度～

電気カミソリを怖がるときは、介護者が一緒に持って剃る



14 髭剃り③

～重度～

髭が全て剃れたかを確認しない時は、自分で触って確認できるように介護者から声をかける



髭が剃れた後もいつまでもやめない時は、「もう剃れてますよ」と声をかけるとよいでしょう。

15 義歯の洗浄①

～軽度～

「歯の点検をしましょう」「口の中を観察させてください」などと介護者から声をかけて、自ら義歯を外すことができるようにする



～中等度～

自ら義歯を洗浄しない時は、洗面所まで誘導し、声をかける



15 義歯の洗浄②

～重度～

介護者が義歯を磨いているところを見てもらい、磨き方がわかるようにする



16 薬の管理①

～軽度～

医師と相談して内服を1日1回に変更して、処方通りに服薬できるようにする



～軽度～

医師と相談して一包化して、処方通りに服薬できるようにする



16 薬の管理②

～軽度～

電話などを利用して介護者から服薬時間であることを伝え、処方通りに服薬できるようにする



～軽度～

服薬カレンダーを利用して、処方通りに服薬できるようにする



～軽度～

薬包に日付を書くなどして、服薬したことを確認できるようにする



16 薬の管理③

～軽度～

家族やヘルパーから内服薬を毎回手渡して、処方通りに服薬できるようにする



～中等度～

薬のセットの仕方が少しでも違うと混乱する時は、セットの仕方を関係者で統一する



17 料理

～中等度～

介護者が食材を切っているところを見てもらい、切り方がわかるようにする



～中等度～

鍋を焦がさないよう、自動消火するガスレンジに変更する



18 洗濯①

～軽度～

電話なども活用して、介護者から午前中に洗濯物を干したかどうかを確認するなどして、干し忘れないようにする



～軽度～

介護者がそばについて手順を伝えるなどして、干し方がわかるようにする



18 洗濯②

～中等度～

脱いだものをまとめておく場所を決め、一緒に仕分けるなどして、脱いだ服と着ていない服の区別がわかるようにする



19 買い物①

～軽度～

必要な物を買わないようにメモを書き、
買い物の時に持って行けるようにする



～軽度～

スーパーの案内表示を指さし、「ここには○○がありますよ」と伝えるなどして、どこに何がおいているのかわかるように声をかける



19 買い物②

～軽度～

冷蔵庫に入っている物を紙に書いて冷蔵庫に貼っておくなどして、消費期限の前に冷蔵庫の中の物を食べることができるようにする



～中等度～

スーパーが比較的空いている時間帯に買い物に行き、自分のペースで支払いができるようにする



介護者が一緒に買い物に行き、お札や小銭の種類と数を言葉で伝え、支払いができるようにすると良いでしょう。

19 買い物③

～中等度～

家に賞味期限切れの食品がある時は、地域の商店の人に本人が買いすぎないように量を見てもらったり、他の関心がありそうな物を選んでもらえるようにする



20 掃除

～軽度～

電話などを活用して、ゴミ出しの日がわかるように、介護者から伝える



～中等度～

汚れていても気にしない時は「きれいになると気持ちいいですよ」と声をかけ、一緒に掃除をする



21 化粧①

～軽度～

化粧水や乳液などを適量出せない時は、ポンプ式の容器に変える



～重度～

眉毛をマジックなどで描く時は、「これで描きましょう」と眉ずみなど適切な化粧品を手渡す



21 化粧②

～重度～

化粧品のふたの開け方・閉め方がわからない時は、介護者が開け方・閉め方を言葉と身振りで伝える



22 洗顔

～中等度～

顔の一部分しか洗わない場合は、顔全体を洗うことができるように「こちらも洗いましょう」と声をかける



～重度～

顔を拭くとき、顔がぬれていてもタオルで拭くのをやめてしまう時は、「このあたりを拭きましょう」と指さしながら伝える



手のひらを顔に持っていき洗顔できない時は、蒸しタオルを使って拭くこともできるでしょう。

23 自分の意思の表現①

～中等度～

自分の意思を表現する言葉がでにくい時は、最後まで話を聴き、本人の思いを復唱して確認する



～重度～

質問に答えることができない時は、わかりやすい表現で質問する



23 自分の意思の表現②

～重度～

本人の言葉が出やすいリズムで話しかける



～重度～

気持ちを察し、そのような気持ちであるかを問いかけて確認する



自分の意思を表現できるまで、ゆっくり待つこともよいでしょう。

○検討委員○

諏訪 さゆり (千葉大学大学院看護学研究科 教授、委員長)
志谷 洋子 (介護サービスセンター光洋 社長)
武田 純子 (有限会社ライフアート 代表取締役)
谷川 良博 (広島都市学園大学 講師)
中村 考一 (認知症介護研究・研修東京センター 主任研修主幹)
佐藤 美穂子 (日本訪問看護財団 常務理事)
上野 まり (日本訪問看護財団 事業部長)

○事務局○

山辺 智子 (日本訪問看護財団 研究員)
湯本 晶代 (日本訪問看護財団 研究員補佐)

平成 26 年度厚生労働省 老人保健事業推進費補助費 (老人保健健康増進等事業分)
「在宅認知症者のステージごとの生活障害と行動・心理症状に応じたグッドプラクティスを普及
するためのイラスト教材開発事業報告書」報告書別冊

○発行○

公益財団法人 日本訪問看護財団

〒 150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-8-2 日本看護協会ビル 5F

Tel 03-5778-7001 Fax 03-5778-7009

URL : <http://www.jvnf.or.jp/>

○印刷：三報社印刷株式会社○

公益財団法人 日本訪問看護財団