

# 日記を書こう！

毎日コツコツ！で  
脳の活性化！！

軽費老人ホーム  
特定ユニット型ケアハウス  
**玉沢昭寿園**

## < 施設概要 >

- ・定員50名(全個室)
- ・自立 23名
- ・特定 27名  
(要支援1～要介護5)

## < 取り組んだ課題 >

S.48.設立  
☆軽費老人ホームA型

H.22.3より **+** 時間の経過  
☆特定ユニット型ケアハウス

↓

年相応の物忘れ・認知症  
軽度認知障害の入居者様の増加

## 認知症予防の勉強会を開く

## 認知症の発症リスクを 低下させるには

- (1)生活習慣病を予防する
- (2)有酸素運動により脳の血流を増加させ、  
脳代謝を活発にする
- (3)知的活動で脳を活性化させる
  - ・日記をつけるなど、体験したことを思い出す
  - ・頭を使うゲームや囲碁、将棋などをする
- (4)人との交流・コミュニケーションを持つ

参考資料 認知症予防活動を始めましょう(箕面市)

## 日記の効用

- \* 思い出す能力・記憶力を養う
- \* 文字を書くことの大切さ
- \* 思いを文章にまとめる力
- \* 手先の運動

## <具体的な取り組み>



### 1. 夕方 共同生活室に集まって いただき日記を書く

日にち、天気、昼食メニュー  
その日の出来事 } 記載

職員はRO (現実見当識訓練) を念頭に置き、  
日記の記載を促す

### 2. 絵合わせ、トランプなどゲームの実施

### 日記を書く入居者様の様子

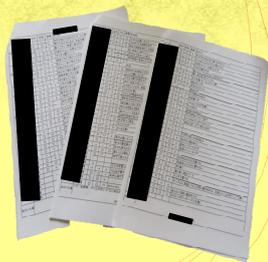


### 絵合わせ・トランプなど ゲームを楽しまれる様子



## <評価方法>

- ・日付・天気など内容の  
正確さの確認
- ・長谷川式簡易知能  
評価スケール実施
- ・認知症症状評価尺度  
GBSスケール実施
- ・対象者に感想を伺う



## <活動の成果と評価>





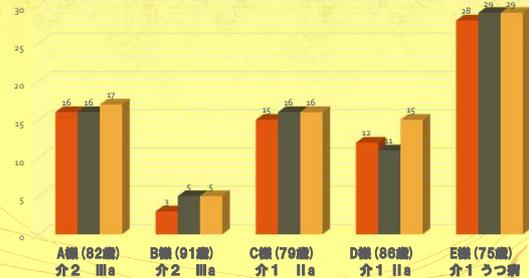
## 対象者の変化



- A様 (82歳) 要介護2 日常生活自立度Ⅲa  
自分の思いを文章に書き表せるようになった
- B様 (91歳) 要介護2 日常生活自立度Ⅲa  
自分の名前を書く事ができるようになった
- C様 (79歳) 要介護1 日常生活自立度Ⅱa  
漢字を思い出すきっかけになったと喜ばれる
- D様 (85歳) 要介護1 日常生活自立度Ⅱa  
HDS-R 12点→15点にアップ
- E様 (75歳) 要介護1 うつ病による不安症  
表情が明るくなり、自分から他者をゲームに誘うようになった

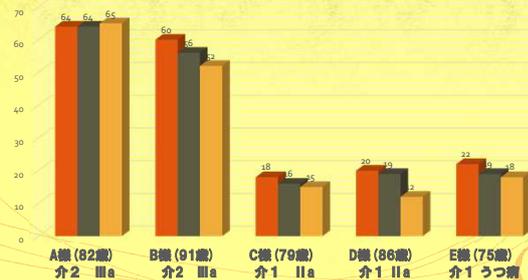
## 長谷川式簡易知能評価スケール

■ H.28.12 ■ H.29.3 ■ H.29.5



## 認知症症状評価尺度(GBSスケール)

■ H.28.12 ■ H.29.3 ■ H.29.5



## 日記・ゲームの変化



### 日記

- ・日付・天気・昼食メニューを意識するようになった。記載内容の正確さがアップ。
- ・職員が出すヒントをもとに、思い出す事ができ、思い出す時間が速くなった。
- ・自分から進んで書くようになった。楽しい事、うれしい事があると、日記を書く時間を待っている。



### ゲーム



- ・ゲームに積極的に参加するようになり、楽しんでいる。
- ・自分の前の同じカードばかりを開いていたが、離れた場所のカードも開くようになった。
- ・ゲーム展開が速くなり、1ゲーム当たりの時間が短くなった。

30枚15組の絵合わせ  
10分20秒→8分15秒



### 入居者様の感想



- ・忘れていたことが多いが読み返すと思い出すことができた。
- ・思い出そうとするようになった。
- ・漢字を忘れていたが、思い出すきっかけとなった。
- ・いつもと違う事があったときは、早く書きたいと思う。
- ・文章が速く書けるようになった。
- ・日記を書く事はよいことだと思う。
- ・これからもかけるうちに書いていこうと思う。
- ・残るので後で読むと楽しい。

