

好きな時間に好きな分だけセミナーが見れる!

新年度に見れば今年の仕事がレベルアップ!

高齢者に関する現場の疑問が解決!

記憶と注意機能を引き出す

3つのステップ!

ステップ
3



忘れる

気づかない

火の不始末

自動車運転

などなど

conditioning studio VIVALUCK! 代表

作業療法士

恒松 伴典



ステップ3

関わり方

(脳の活動量を上げ、意識の世界を広げる関わり方)

この項目のお話

- 高齢者の脳活動量を刺激する関わり方。
- 高齢者の意識と注意の世界を広げる関わり方。
- 関わり方における注意点。

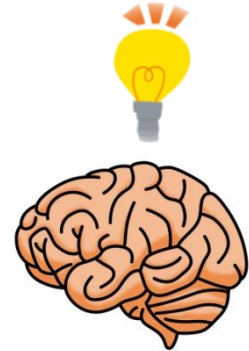
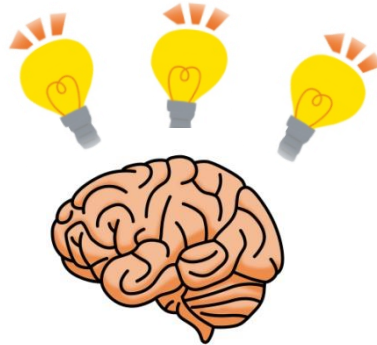
高齢者の方の特徴

「脳と体の活動量」

が低下しやすい！

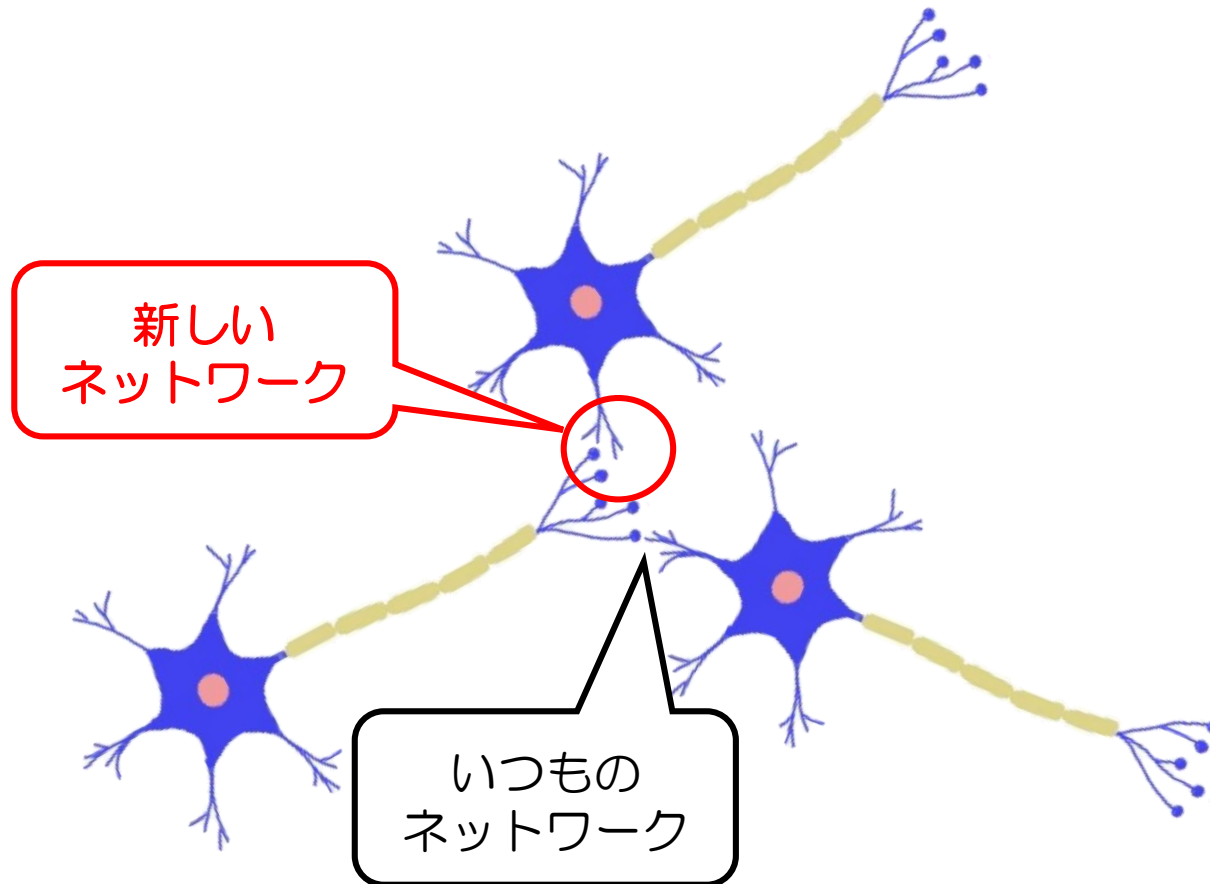
【脳の活動量の違い】

多くの事を学んで生活している



人生の経験値で生活している

脳細胞は新しい刺激により 新しい神経ネットワークを作る

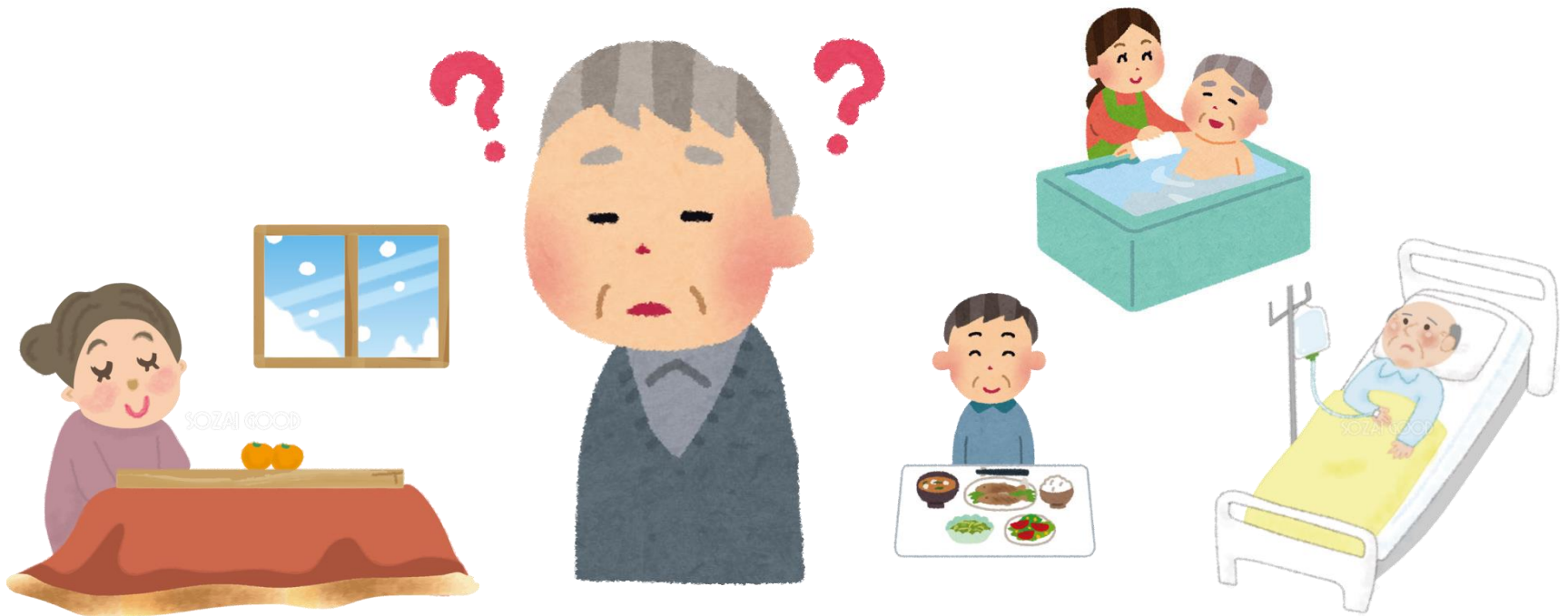


生活の中で新しい刺激が少なくなる

入所中：一日の流れが決まりスタッフが行ってくれる。

自宅生活：毎日変化が少ない慣れた生活を送る。

自分で考え、自分で行動する
「脳の活動量」が低下。



関わり方のポイント！

- 脳の活動量を上げるための関わりを行なう。
- 相手の意識の世界を広げる。

高齢者の
脳の活動量を向上する
なにげない関わり方

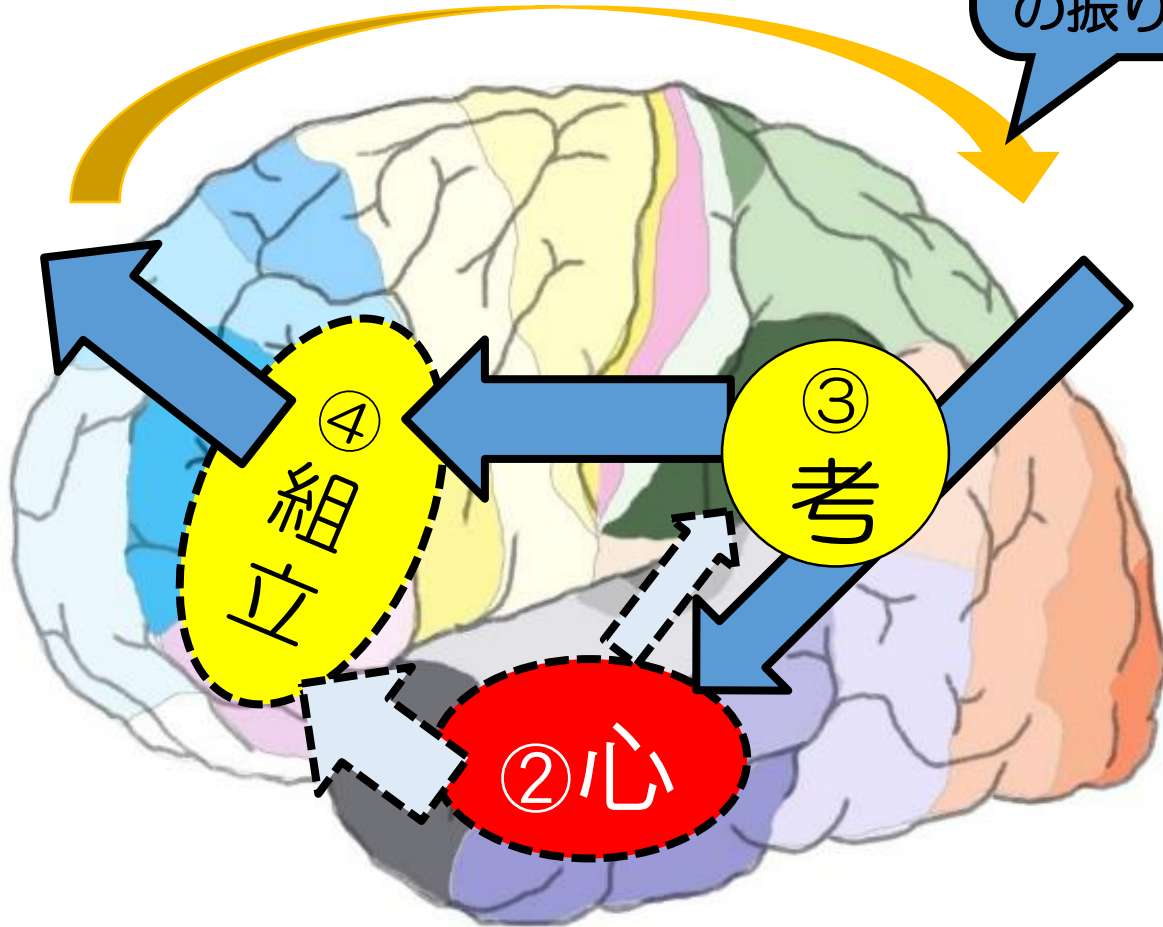
【人が考えて行動する脳の仕組み】

外側 + 内側

おさらい

⑥
外側：体
内側：心
の振り返り

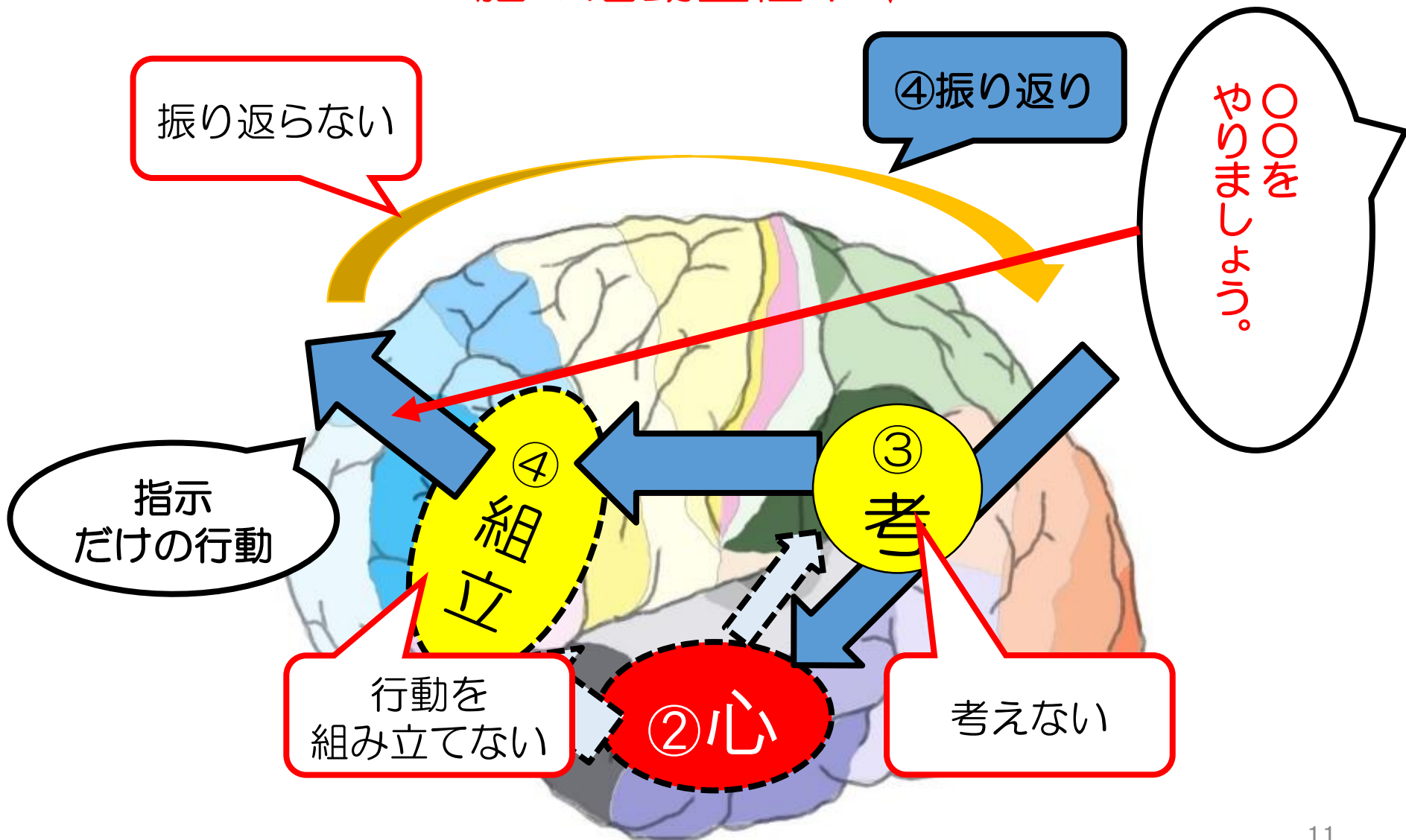
① 感覚



⑤ 行動する。
行動しない。

行動の指示ばかりだと・・・

脳の活動量低下↓

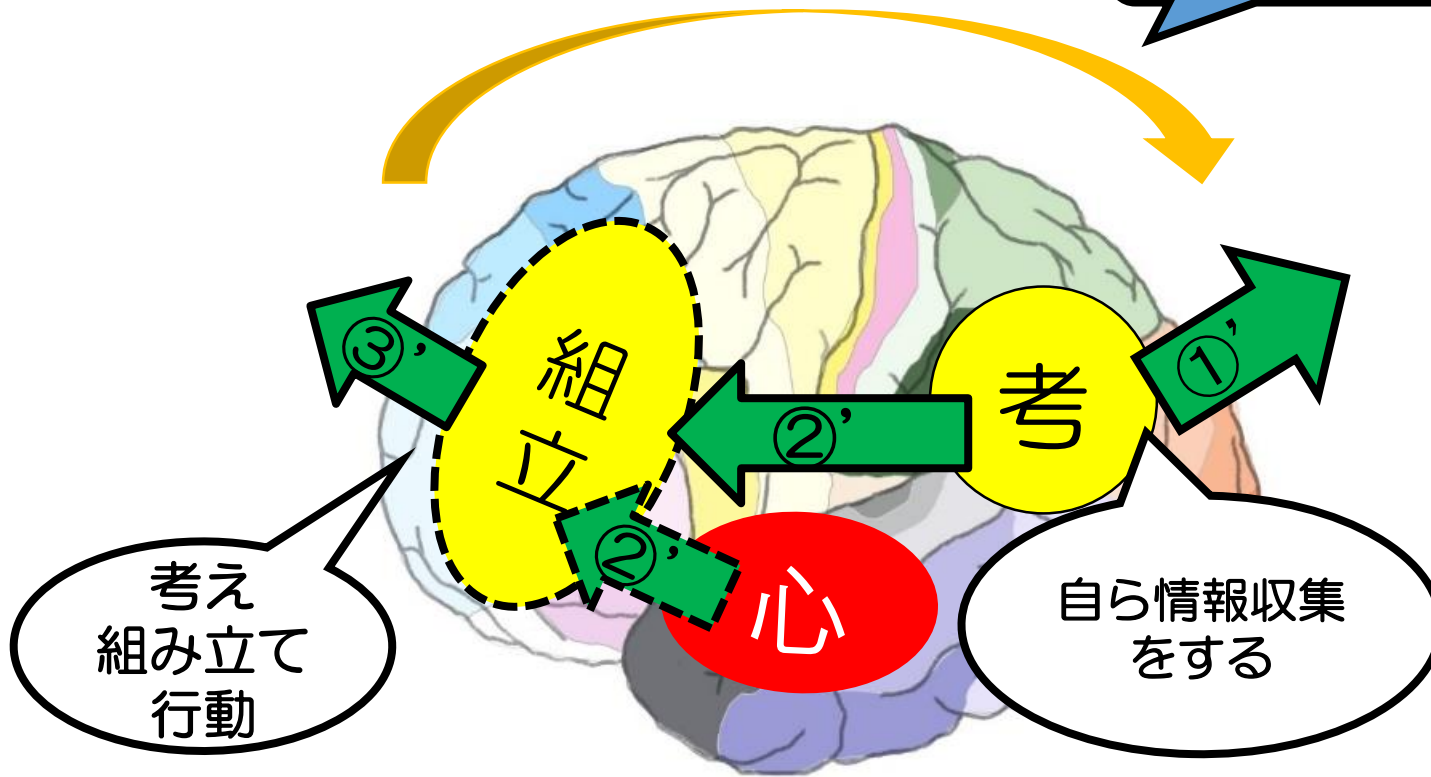


「自分で考える」を促す。

やってみてどうでした？

④振り返り

【HOW】
どうやってやるか

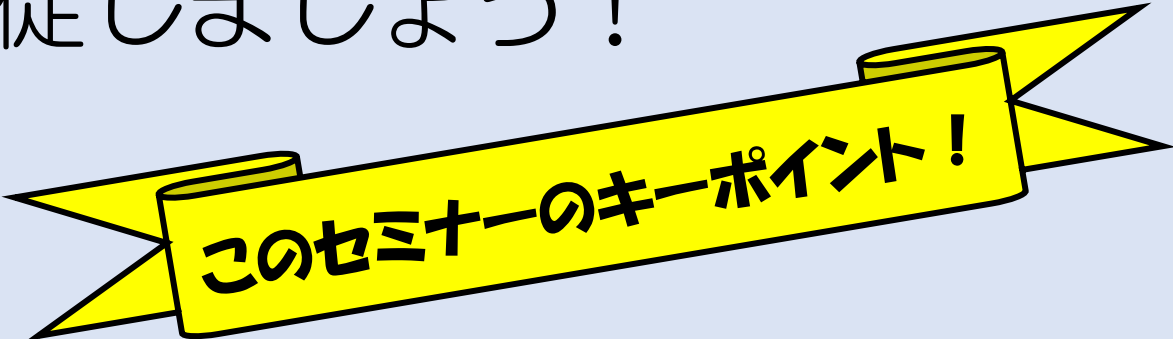


つまり、

脳の活動量が低下しないように

『考える』と『振り返る』

を促しましょう！

A yellow ribbon graphic with a black outline, containing the text 'このセミナーのキーポイント！' in black. The ribbon is folded at both ends, creating a banner effect.

このセミナーのキーポイント！

『考える』を促す場面

Yes/Noで答えられない質問

※正解でなくて良い

《自宅に関わり》

- 「今日は何かTVであってましたか？」
- 「汚れてそうな所はどこですか？」
- 「冷蔵庫に何かありましたっけ？」
- 「この味付けはどうすればいいですか？」

『考える』を促す場面

Yes/Noで答えられない質問

※正解でなくて良い

《通所施設での関わり》

- 「お席はどこですか？」
- 「昨日は何してましたか？」
- 「来る途中、どんな花が咲いてましたか？」
- 「危なくないように座ってみてください。」

『考える』を促す場面

Yes/Noで答えられない質問

※正解でなくて良い

《入居施設での関わり》

- 「今は季節は何ですか？」
- 「お部屋はどこですか？」
- 「明日は何時に起きますか？」
- 「危なくないように座ってみてください。」

『考える』を促す場面

Yes/Noで答えられない質問

※正解でなくて良い

《健康教室で関わり》

- 「最近のニュースは何かありましたか？」
- 「なぜだと思えますか？」
- 「どのようにしたら上手くいきそうですか？」
- 「具体的に考えると、どうですか？」

『振り返り』を促す場面

① 質問による振り返り

「やってみてどうでしたか？」

「何か気づいたことはありましたか？」

「体がどう変化しましたか？」など。

② 動機づけによる「ひらめき」の促し

「家はどんな工夫ができますか？」

「何か良いアイデアがあれば、次回皆さんに教えてください！」

【 振り返りを促す】 デフォルトモードネットワーク

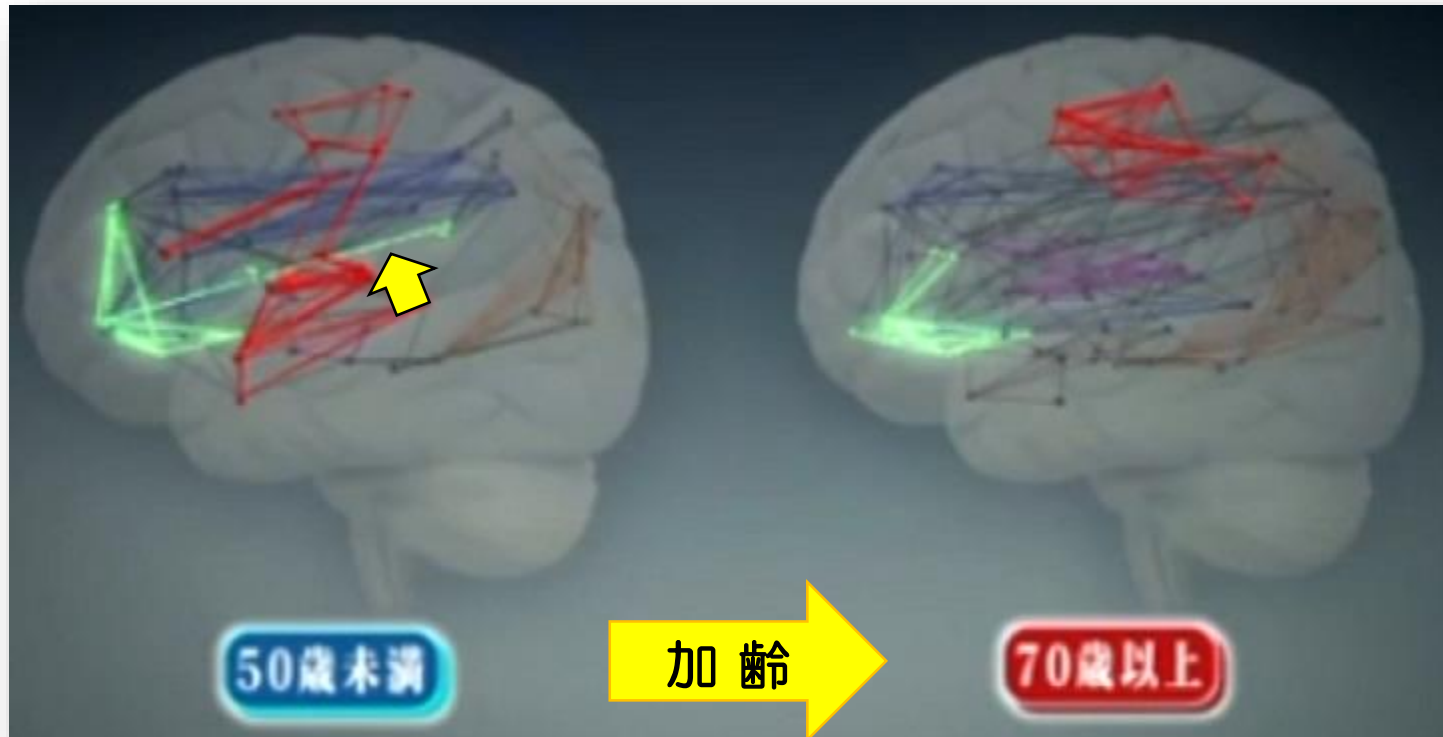
脳の安静休息時に活動するネットワーク (ボーっとしてるとき)

- 意図的な脳活動時は機能しない。
- 行動についての反省、人の気持ちを想像、空想、昔のことを思い出す、記憶の整理、見当識などを行っている。
- 脳の記憶の断片を結び付けて「ひらめき」が起きる。
- 意識的な脳の活動時の約20倍脳が活動している。

主な役割：脳を健全に維持し「自分を取り戻す」

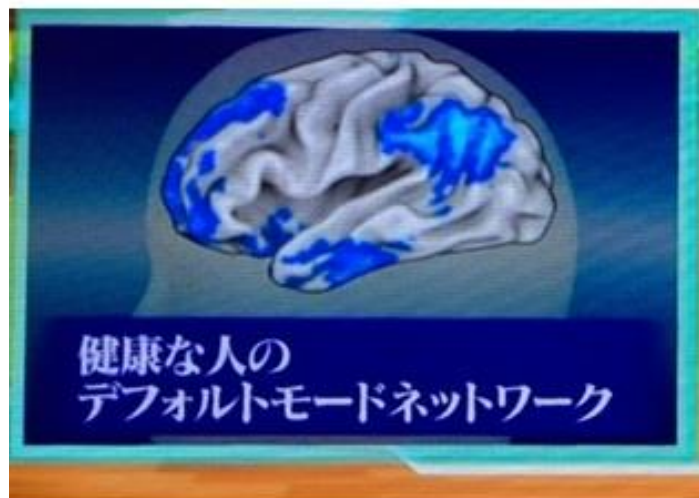
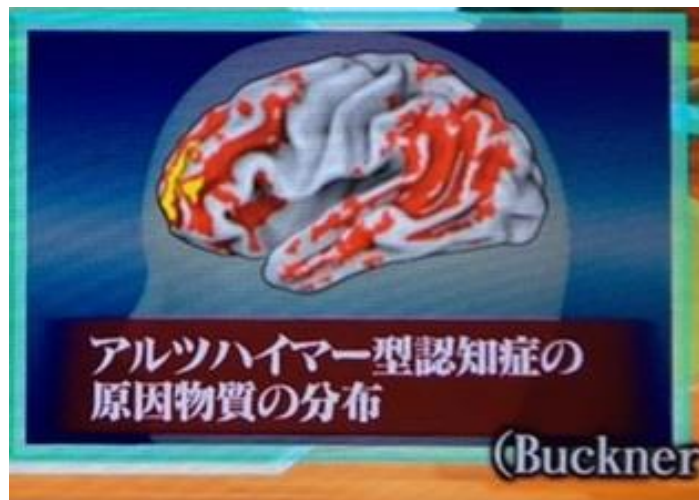
【 加齢によるデフォルトモードネットワークの低下 】

後部帯状回と内側前頭前野のネットワークがなくなる



外部からの刺激（脳後方）に対する行動決定（脳前方）の近道がなくなるので、
思考や判断力の遅延が出てくる！

【アルツハイマー型認知症は振り返りが難しくなってくる】



アルツハイマー型認知症の原因物質 (アミロイドβ)の分布と デフォルトモードネットワークの場所が似ている！



記憶や見当識など行動や自分自身を振り返ることが難しくなる。



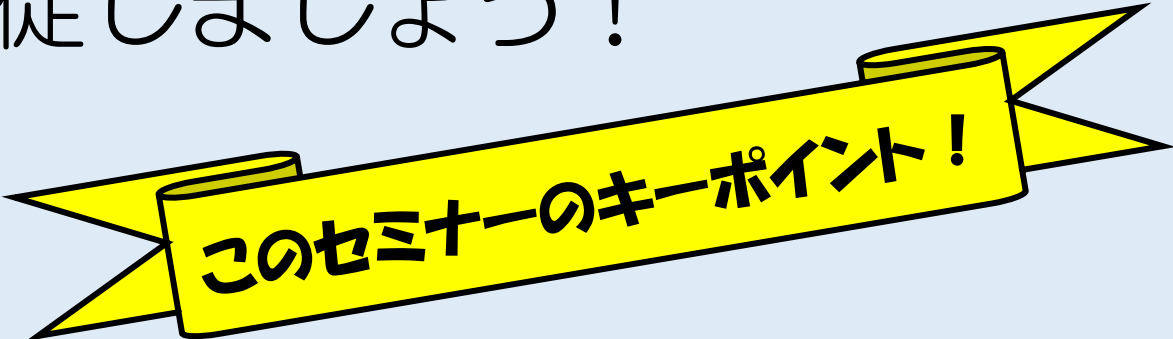
反省や振り返りにより、次の行動へと生かせない！

是非とも、

脳の活動量が低下しないように

『考える』と『振り返る』

を促しましょう！

A yellow ribbon graphic with a black outline, containing the text 'このセミナーのキーポイント！' in black. The ribbon is angled upwards from left to right.

このセミナーのキーポイント！

関わり方のポイント！

- 脳の活動量を上げるための関わりを行なう。
- 相手の意識の世界を広げる。

高齢者の方の
意識と注意の世界を
広げる関わり方！

入院・入居

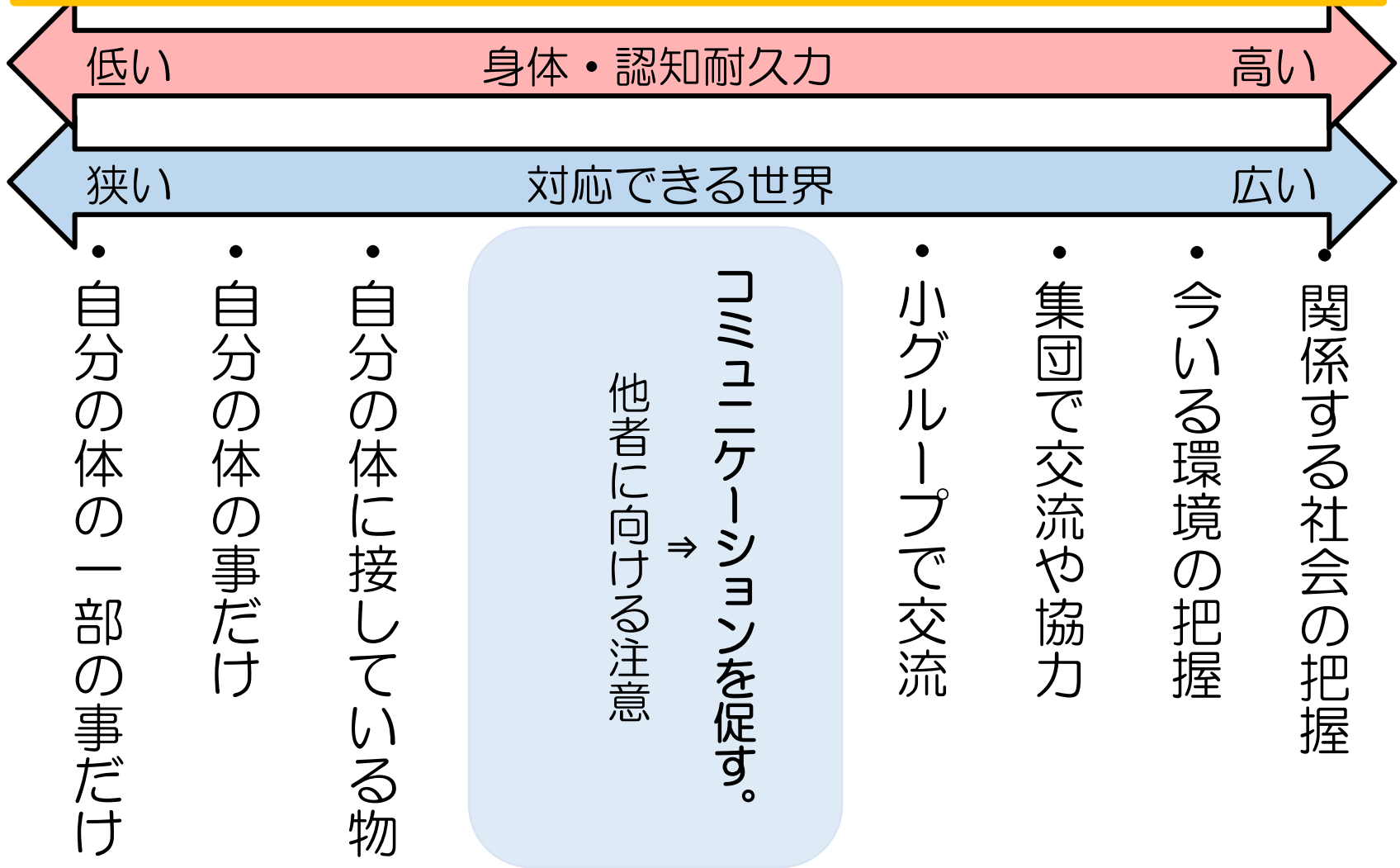
目的：認知機能
維持・向上



【ポイント！】

- 自ら周囲へ注意が向けられるよう**姿勢を整える**。
- その方が**注意を向けられる範囲を確認**し**座席**を決める。
- 他者との**交流を促す**。
- その方が意識できる**注意の範囲にスタッフの存在が入る**よう**立ち振る舞う**。

元気度と気づける世界の広さの目安



ベッド

車椅子

歩行器

杖

車

要介5

要介4

要介3~1

要支
1・2

自立



姿勢不良



姿勢改善
視界拡大

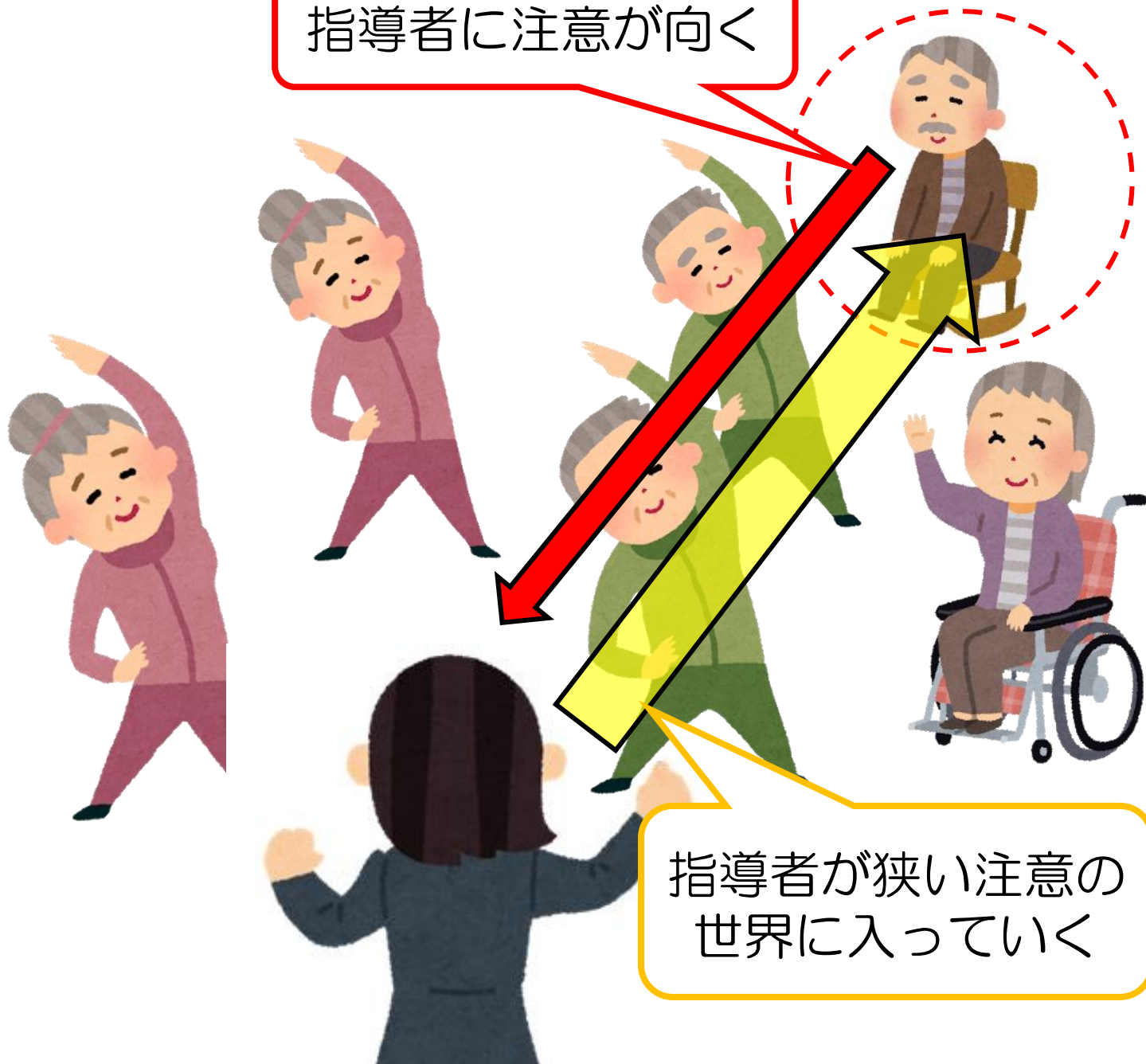
『〇〇さん！』
「はい。」
注範囲拡大
外への意識





注意の範囲に
合わせた席決め。

指導者に注意が向く



指導者が狭い注意の世界に入っていく

自宅生活中心

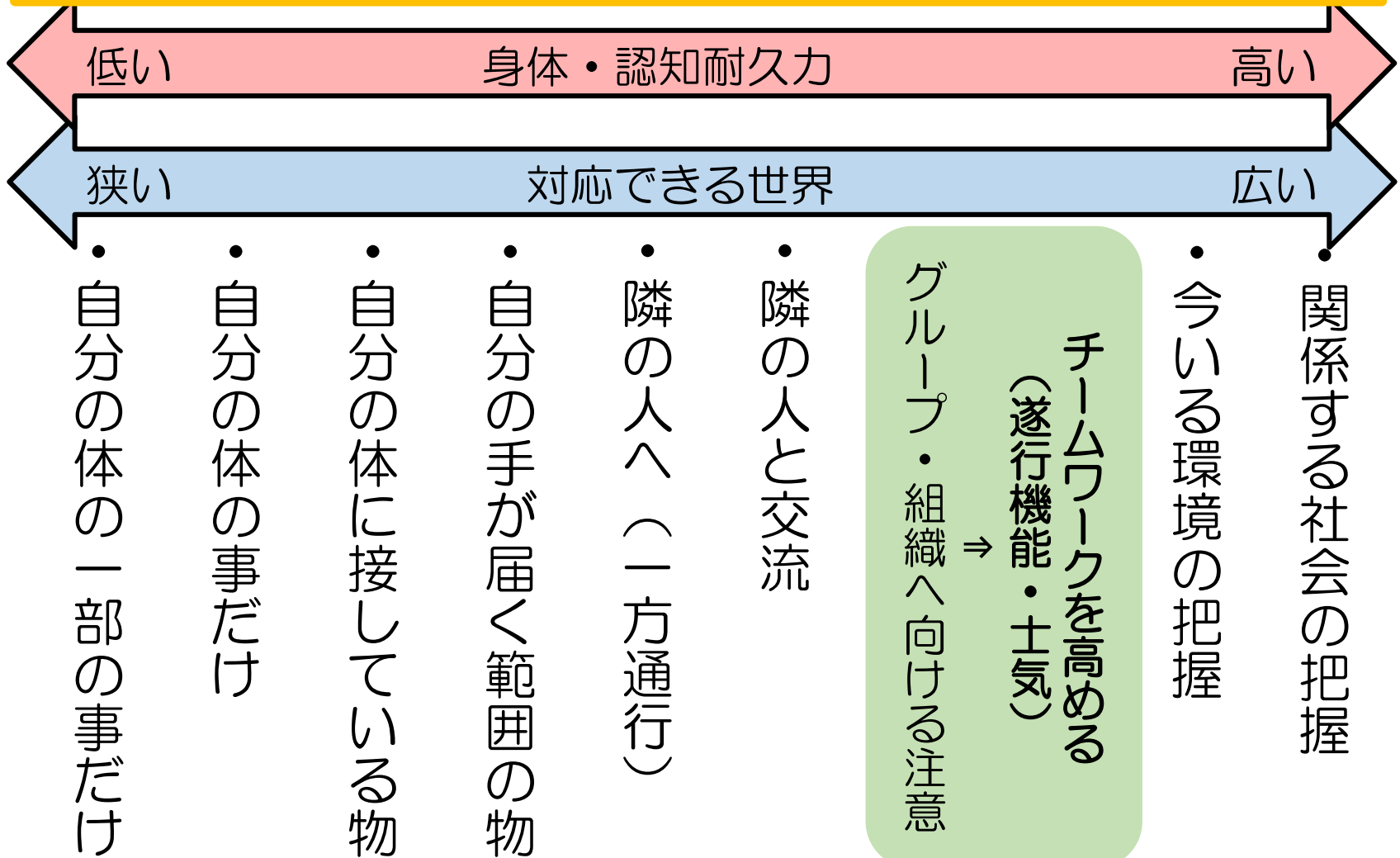
目的：認知機能
維持・向上

【ポイント！】

- 注意の範囲が広がるよう
姿勢を整える。
- 通所事業所では**隣同士、小グループ**の交流を促す仕組みを作る。また、**協力する、教え合う仕掛け**を作る。



元気度と気づける世界の広さの目安



ベッド

車椅子

歩行器

杖

車

要介5

要介4

要介3~1

要支
1・2

自立



- 姿勢不良
- 筋活動が姿勢保持に偏る
- 疲れやすい
- 杖が必要
- 視線：上方 < 下方
- 注意の意識が狭い

- 姿勢改善
- 楽に手足が動かせる
- 疲れにくい
- 杖不要
- 視線：上方 = 下方
- 注意の意識が拡大

すると. . .



「届かなかった
戸棚が使える！」



「今まではこんな所の汚れ
に気づかなかった！」



「庭で畑仕事を
再開したい！」

姿勢改善 ⇒ エネルギー効率向上 ⇒ 活動範囲の拡大

通所事業所などで、

隣同士、小グループの交流を促す

仕組み作り、

また、お互い・グループで『考え

る』を促す仕掛け作りの例。

交流を促す仕組みづくり（環境）



- 同性。
- 円になる。（女性の場合）
- 作業環境とパーソナルスペースを考慮した、距離間。
- 認知機能が類似
(MMSE・HDS-R)

交流を促す仕組みづくり（内容）



- 一度は行なったことがある作業（折り紙）。
- 会話しながら可能。
- 多彩な視覚刺激や手作業にて脳を刺激。
- 作業工程に遂行機能や作業記憶、持続性注意などの要素がある。

『考える』を促す仕掛けづくり（作業中）



- 『協力』を促す。
- 『教え合う』を通じて
他者の視点に立った
コミュニケーション。
（社会参加に必要）

思いやりから生まれる脳の幸せホルモン

オキシトシン（愛情ホルモン）

スイッチオン

- 出産、授乳で分泌
- スキンシップ、思いやり、で分泌。
- ストレス緩和、不安減少、記憶向上、円滑な人間関係に効果あり。

セロトニン（幸せホルモン）

- リズム運動、感動で分泌
- 意欲向上、精神安定、良眠、円滑な人間関係に効果あり。

『考える』を促す仕掛けづくり（休憩中）

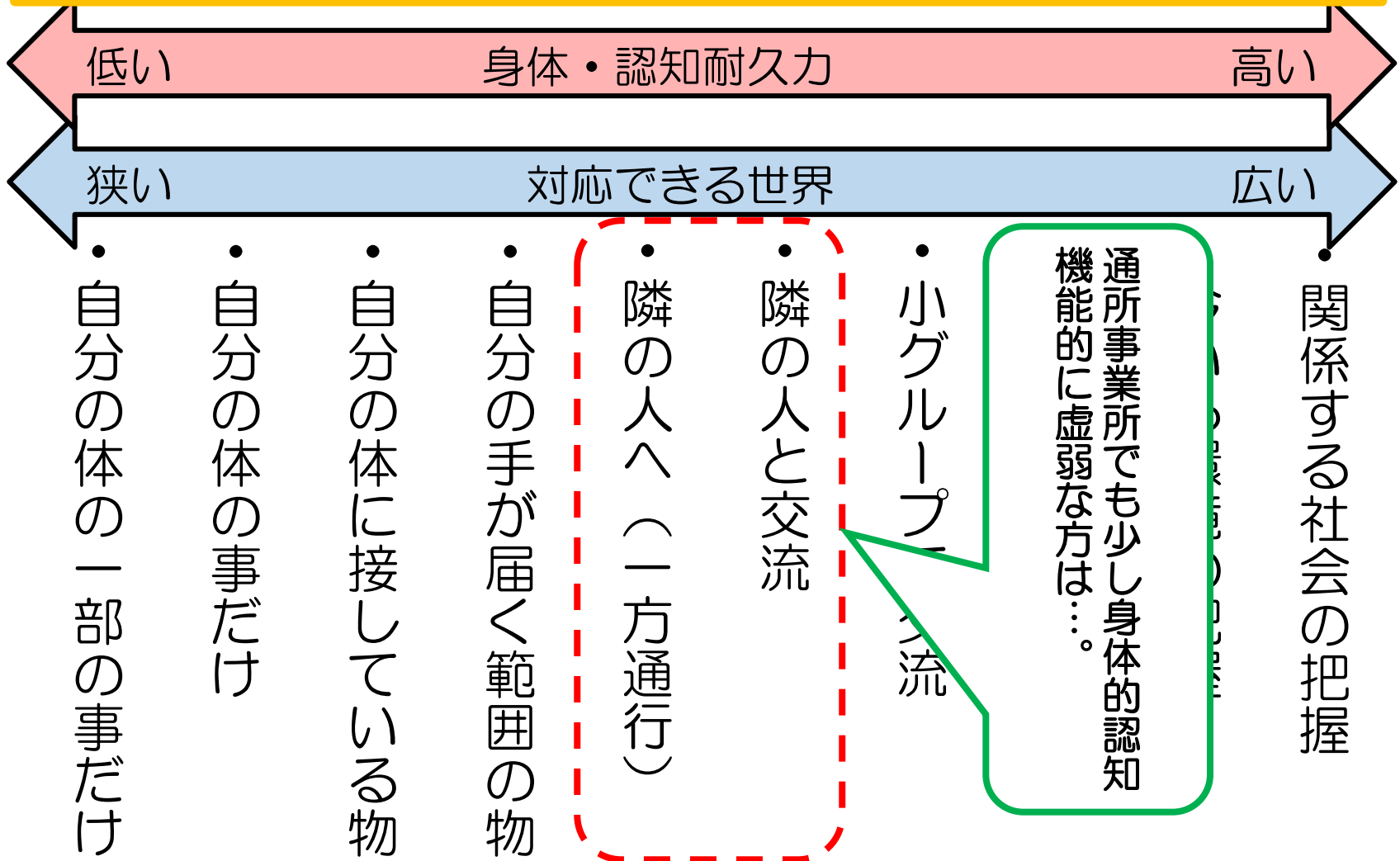


- 作業時間や休憩は自分達で考えて決める。
- 休憩中はスタッフはなるべく介入せず、グループ全体で会話が生まれるよう意識の世界を広げる。
- 『振り返り』を促す。

協力により完成！報酬系を刺激！



元気度と気づける世界の広さの目安



ベッド

車椅子

歩行器

杖

車

要介5

要介4

要介3~1

要支
1・2

自立

通所事業所の中でも虚弱な方へ交流を促す場合



- ひとつの作業に集中できるように促す。
- 『考える』質問をする。
- 交流はスタッフが介入しお互いの会話へ繋げ意識の世界を広げる。

アクティブシニア

目的：認知機能
低下予防



【ポイント！】

- 自助意識向上と互助意識
拡大へ。
- 自身の健康づくり。
- 地域のづくり。

元気度と気づける世界の広さの目安



- 自分の体の一部の事だけ
- 自分の体の事だけ
- 自分の体に接している物
- 自分の手が届く範囲の物
- 隣の人へ（一方通行）
- 隣の人と交流
- 小グループで交流
- 集団で交流や協力

地域・業界へ向ける意識 → 行動変容

ベッド

車椅子

歩行器

杖

車

要介5

要介4

要介3~1

要支
1・2

自立

「自助・互助・共助・公助」からみた 地域包括ケアシステム

- 自分のことを自分で
する
- 自らの健康管理(セ
ルフケア)
- 市場サービス
の購入

自助

- 当事者団体による取組
- 高齢者によるボランティア・
生きがい就労

互助

- ボランティア活動
- 住民組織の活動

- ボランティア・住民組織の
活動への公的支援

共助

- 介護保険に代表され
る社会保険制度及び
サービス

公助

- 一般財源による高齢
者福祉事業等
- 生活保護
- 人権擁護・虐待対策

自助と互助に意識拡大に向けた 関わりの例

私が健康教室で使用しているスライド

のうかアツ教室で 目指す2つの力

自助力

**自分の事(健康)は自分で
出来るようになりましょう**

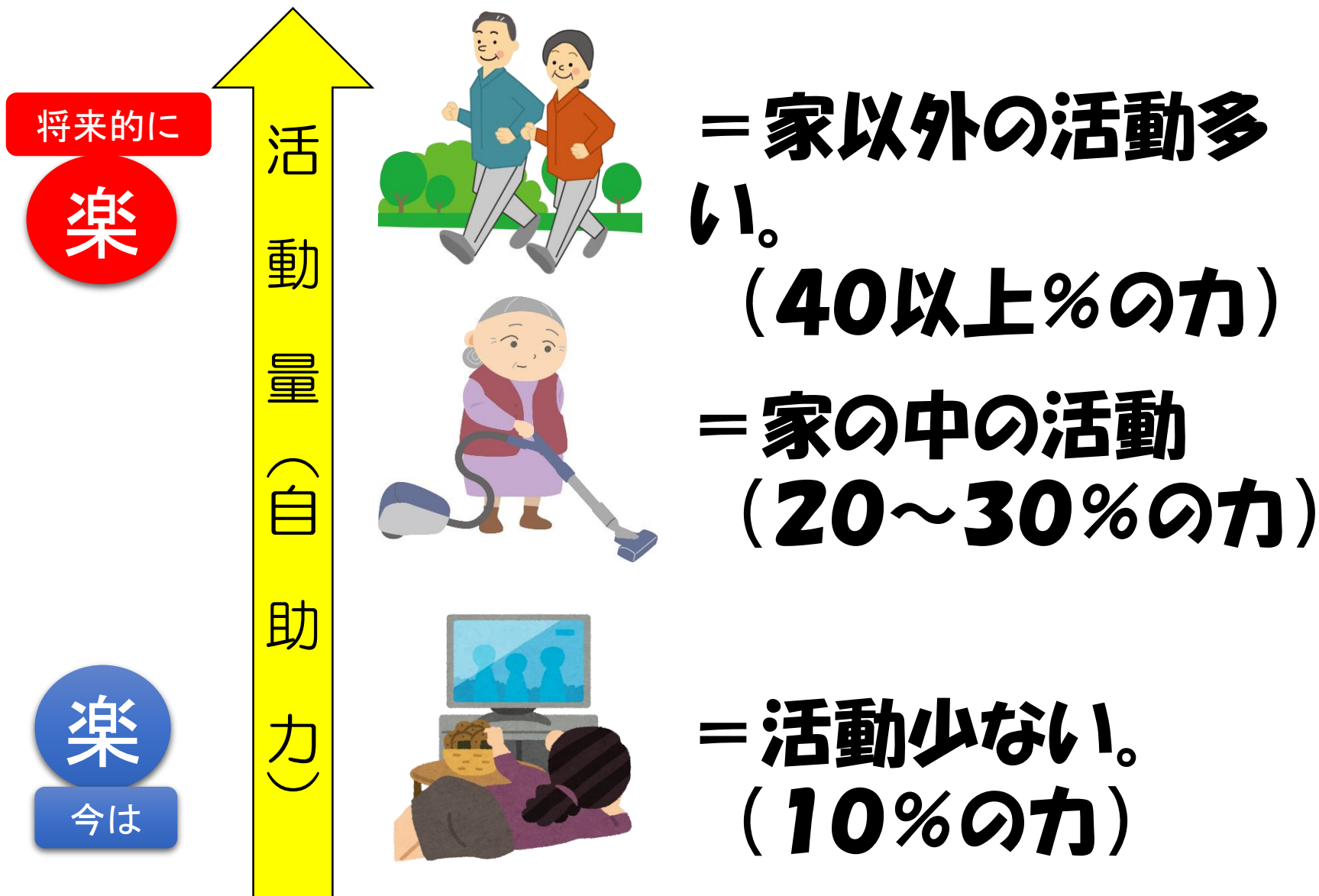
- 運動、脳トシ、栄養、
睡眠、趣味活動 など。

互助力

**出来ない方がいるときは
助け合いましょう**

- 地域の支え合い、ボラン
ティア、健康教室運営、
いきがい就労 など。

【 自助力アップのポイントは活動量 】



のうかアップ教室に通うということは

《プログラム》

1. ナガイキ体操
2. 背骨ほぐし
3. 筋トレ
～休憩タイム～
4. シナブソロジー
5. くち体操
6. ウォークダンス
7. クールダウン

通う
だけ～



つまり

より自助力につながる

= 日常生活の運動量が多い。
(50%以上の力)

そして

《 自助から互助へ 》

活動量(自助力)

活動量(互助力)



『互助』は自分の体がもっと元気になる

なので

のうかアップ教室は、

皆様らしい人生を
楽しく送っていただけるよう、

元気に必要な『**自助力**』と『**互助力**』を
高める方法を、

たった「通うだけ～」で学ぶ事ができる
教室です。

互助意識を高める

豆知識

『人とのつながり』が健康に必要

健康寿命が延びる秘訣

(某大学研究より)

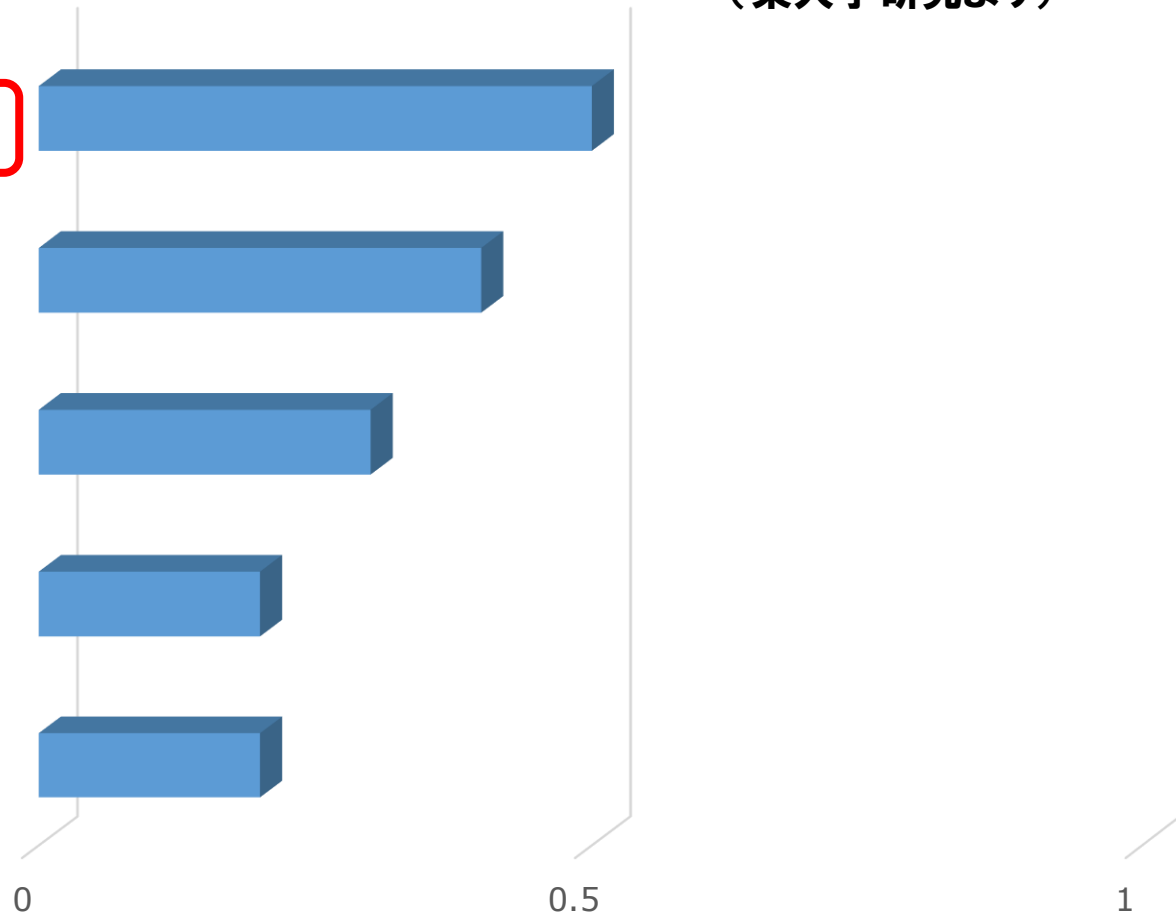
人とのつながりがある

タバコを吸わない

運動をする

お酒を飲みすぎない

太っていない



交流の場に行くまでに・・・

- 〇時までには準備をする。
- 髪を解く。化粧をする。
- 着ていく服装を考える。
- 今日の予定を考える。
- 歩いて、自転車で、車で行く。
- 気温や景色から季節を感じる。

脳や体をたくさん使う！

交流の場に行ったら・・・

- 話をする。
- 笑う。
- 運動をする。
- 何もしなくても人からの刺激が入る。

脳や体をたくさん使う！

互助で得られる幸せの脳ホルモン

オキシトシン（愛情ホルモン）

スイッチオン

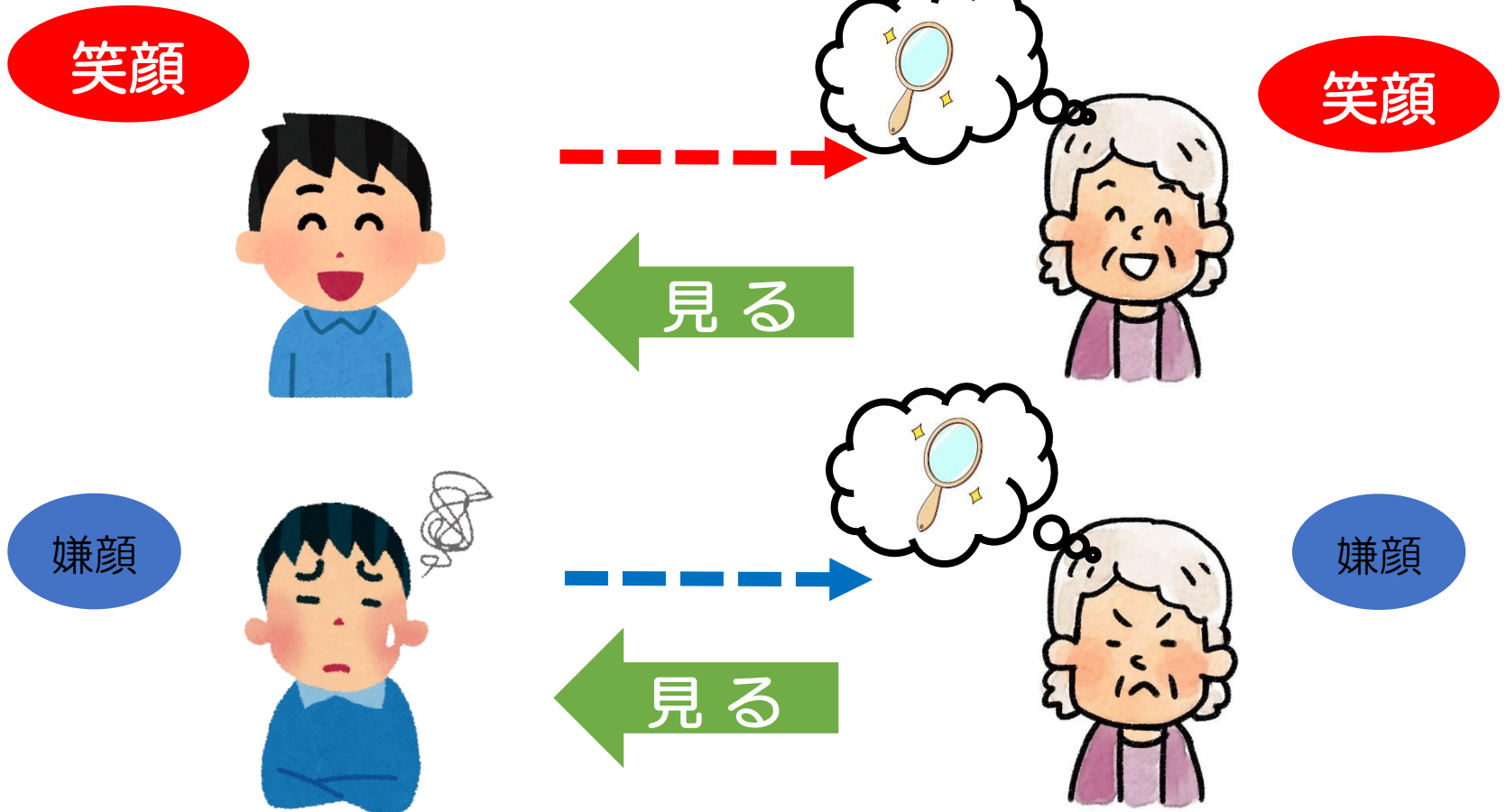
- 出産、授乳で分泌
- スキンシップ、思いやり、で分泌。
- ストレス緩和、不安減少、記憶向上、円滑な人間関係に効果あり。

セロトニン（幸せホルモン）

- リズム運動、感動で分泌
- 意欲向上、精神安定、良眠、円滑な人間関係に効果あり。

ミラーニューロン

ヒトの脳は相手の表情が写るミラーニューロンを持っている。

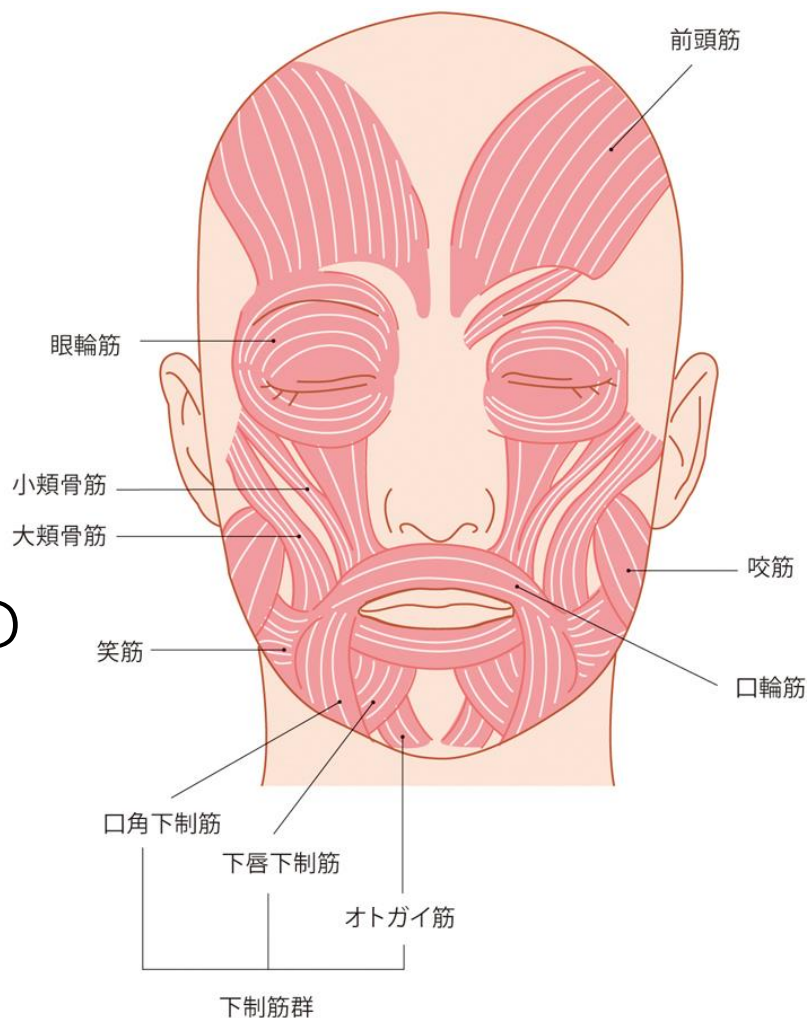


人は、笑顔になると、脳が活性化し免疫力が上がる！

笑顔をつくる筋肉

ドーパミンのスイッチ

- 大頬骨筋、小頬骨筋
⇒頬を引き上げる。
- 眼輪筋
⇒目を細める。
- 口輪筋
⇒唇の周りの筋肉。多くの表情筋と連結している。
- 笑筋
⇒えくぼをつくる。



「〇〇町の皆さんがいつまでも元気に過ごせますように、**皆さんが笑顔と健康の第一走者となって、この後まず近所の方に笑顔のバトンを渡してあげてください！**すると回りまわって皆さんにもたくさんの方が笑顔で挨拶してくれますよ！」



教室の最後に『振り返り』を促す

「今日行なった運動（脳トレ）を家で行う場合、どんな場所で出来そうか考えてみてくださいね！そして次回そのアイデアを皆さんで発表してみましよう！」

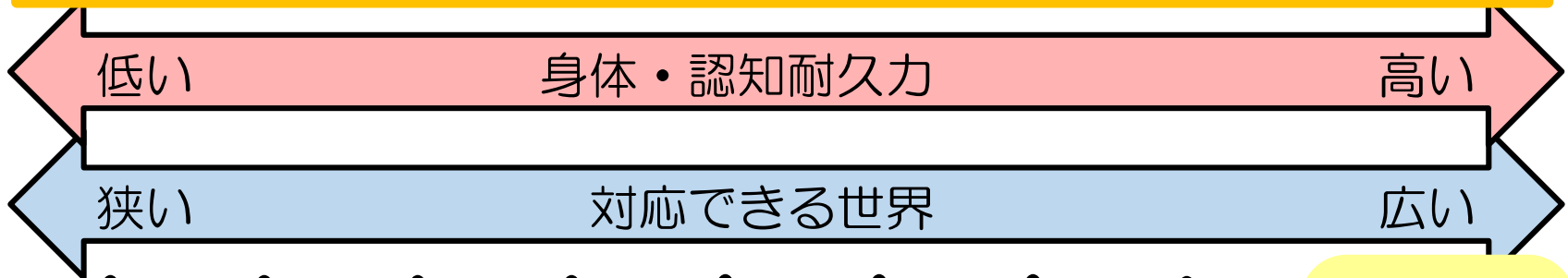
「新しい体操や脳トレを発見したらここで皆さんで試してみませんか？」



生涯現役！



元気度と気づける世界の広さの目安



- 自分の体の一部の事だけ
- 自分の体の事だけ
- 自分の体に接している物
- 自分の手が届く範囲の物
- 隣の人へ（一方通行）
- 隣の人と交流
- 小グループで交流
- 集団で交流や協力

地域・業界へ向ける意識 → 行動変容

ベッド

車椅子

歩行器

杖

車

要介5

要介4

要介3~1

要支
1・2

自立



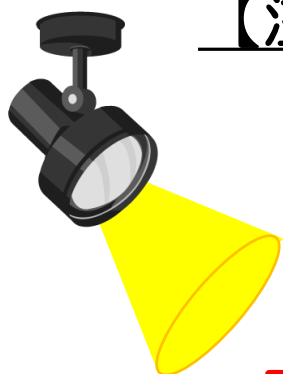
関わり方における注意点

過度なストレスを与える

関わり方は、逆効果になる

ことも・・・。

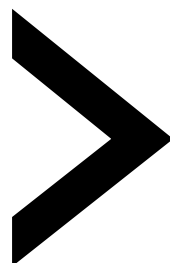
【注意！】 過度な緊張やストレスはミスしやすい！



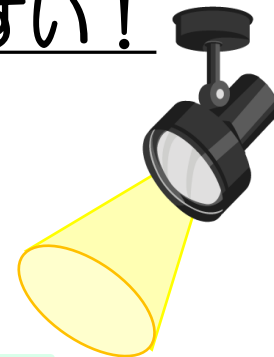
《無意識的》
反射的・直感

潜在記憶
(慣れた知識・経験)

手続き記憶
(慣れた技術)



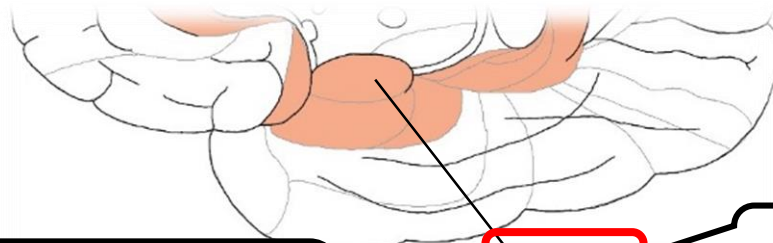
《意識的》
~~よく考える~~



持続性注意	
作業記憶	忘れる
分配性注意	同時不可
注意の変換	気づかない
選択的注意	見落とし

怒られる・・・。居心地が悪い。
極度に気を遣う。イライラする。不安が強い。
など

海馬はストレスに弱い



アルツハイマー型認知症
で委縮が認められる

海馬

記憶の入り口

継続的なストレス
により記憶障害が
進行する可能性。

環境によりミスが増えたり
減ったりする方がいる。



関わる際のポイント！

『考える』『振り返り』を促す際は、
正解を求めるより、まずは「今考え
ている」という状況を大切にしま
しょう。

ステップ3 『関わり方』 のまとめ！

- ☑ 加齢に伴い脳の活動量が低下しやすくなるので、『考える』と『振り返る』を促す。
- ☑ 注意を向けることが出来る範囲を広げる関わり方をする
ことで、社会参加やまちづくりへの意識が広がる。
- ☑ 過度のストレスを与える関わり方は記憶の入り口の海馬の機能を低下させ逆効果になる可能性がある。
- ☑ 『考える』 『振り返り』 を促す際は、正解を求めず「考えている状況」を大切にする。

全体のまとめ

ステップ1 『知る』のまとめ！

- ☑ 脳は**感覚**を元に**感情と行動**を作りだす。そして出来事や動作を**振り返る**。
- ☑ 記憶は**用事が完了するまでに憶えておく** 『作業記憶』と**場所や時間出来事などを記憶する** 『エピソード記憶』がある。『作業記憶』の低下は**物忘れ**に関係し、『エピソード記憶』の低下は認知症の初期症状として**日付や場所が分からなくなる**。
- ☑ 記憶を思い出す際は、**意識的に思い出す** 『顕在記憶』と**五感刺激から自然と思い出される** 『潜在記憶』がある。

ステップ1 『知る』のまとめ！

- ☑ 注意機能は、広い範囲を認識しながら1つ～複数のモノにピントを合わせたり、切り替えたりしている。
- ☑ 考え事や緊張状態、疲労や加齢により目の前の出来事への集中力が低下し、状況に合わない「いつもの動作」が出現しやすくなる。

ステップ2 『工夫する』 のまとめ！

- ☑ 虚弱な高齢者の方へは、まず**外へ意識**が向かい注意の世界が広がるよう**姿勢や呼吸**を整える工夫をする。
- ☑ **用事レベルの記憶は忘れるもの**とし、**記憶に頼らない**。**思い出す工夫**をしたり、忘れないために決まった**メモ帳**に記載する。
- ☑ 1度に**3つ以上の情報量**はミスのもと！生活スペースの**整理整頓**をし、ひとつひとつ注意を向けられるように環境を整える。

ステップ2 『工夫する』 のまとめ！

- ☑ 過度の緊張状態やストレスは、状況にあった注意機能を意識的に向け難くなりミスが増える。
- ☑ パニック時は冷静な判断と反応を脳ができなくなるので、緊急時に備え準備をしておく。
- ☑ 自動車運転は、考え事をしてる時やパニック時に状況に合わないいつもの操作を行ないがちなので、駐車方法をいつも通りにする。また緊張状態でも意識的に注意を向けられるように指さし確認を日頃から癖づけする。

ステップ3 『関わり方』 のまとめ！

- ☑ 加齢に伴い脳の活動量が低下しやすくなるので、『考える』と『振り返る』を促す。
- ☑ 注意を向けることが出来る範囲を広げる関わり方をする
ことで、社会参加やまちづくりへの意識が広がる。
- ☑ 過度のストレスを与える関わり方は記憶の入り口の海馬の機能を低下させ逆効果になる可能性がある。
- ☑ 『考える』 『振り返り』 を促す際は、正解を求めず「考えている状況」を大切にする。

《参考文献》

- ・ 沼田憲治（2017）『脳機能の基礎知識と神経兆候ケーススタディ』 メジカルビュー社
- ・ 一般社団法人日本高次脳機能障害学会 教育・研修委員会 編（2014）
『注意と意欲の神経機構』 新興医学出版社
- ・ 橋本圭司（2008）『高次脳機能を鍛える』 全日本病院出版会
- ・ 森岡周（2015）『発達を学ぶ 人間発達レクチャー』 協同医書出版社
- ・ Yshuda Ben-Yishay、大橋正洋（2010）立神粧子訳
『前頭葉機能不全その先の戦略』 医学書院
- ・ 久光正、坂井建雄（2012）『ぜんぶわかる脳の事典』 成美堂出版
- ・ 『実験医学Vol. 34』 2016年7月1日号、羊土社
- ・ 浅場明莉（2017）『自己と他者を認識する脳のサーキット』 共立出版

《参考文献》

- ・ 苧阪直行 (2013) 『注意をコントロールする脳～神経注意学からみた情報の選択と統合』 新曜社
- ・ 菅原洋平 (2016) 『仕事ができる人の脳にいい24時間の使い方』 フォレスト出版
- ・ 樺沢紫苑 (2017) 『絶対にミスをしない人の脳の習慣』 SBクリエイティブ
- ・ 林成之 (2018) 『「脳」のいうとおりにすればうまくいく！～才能が開く「勝負脳」の鍛え方～』 ゴマブックス
- ・ 黒川伊保子 (2018) 『妻のトリセツ』 講談社
- ・ 五百田達成 (2014) 『察しない男 説明しない女～男に通じる話し方 女に伝わる話し方～』 ディスカヴァー
- ・ 西田一見 『人生を変える!! 「運を呼ぶ」 生き方～脳科学と心理学に基づく “高運” メソッド～』 サプライズBOOK
- ・ 樋口洋一 (2014) 『話は8割捨てるとうまく伝わる～頭がいい人の「考えをまとめる力」とは!』 青春出版社

《参考文献》

・ 郷間加奈子（2017）『虚弱高齢者向けシナプソロジーテクニック』

『高齢者の認知機能を高めるための指導テクニック』シナプソロジースキル
アップ研修

・ 早川昌宏、所圭吾（2018）『注意機能にフォーカスした高齢者向けシナプ
ソロジー指導法』

シナプソロジーフェスタin東京2018

・ 『実験医学Vol. 34』 2016年7月1日号、羊土社

毎月2つ
計24回
紹介!



作 業 療 法 士
恒 松 伴 典

早口言葉 24

健康教室や介護施設で使える！
くすつと笑えて脳に効く！

延べ1万人以上参加する健康教室の人気コンテンツ！

高齢者の
「感情」
を刺激！

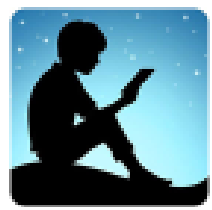
口腔機能向上！
認知症予防！
若返り効果！

kindommy studio
VIVALUCKY!

¥350

電子書籍

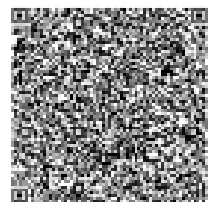
スマートホン・ タブレットで 購読！



Kindleアプリをダウンロード

Amazon Kindle出版 発売中！

QRコード



Kindleアプリから 🔍 早口言葉24 と検索！

ホームページ紹介

- 脳を知って生活をLUCK（ラク）にする！
恒松式『脳チング』BLOG。
- シナプソロジー動画
- セミナー案内
- 参考書籍紹介
- お問い合わせ



ブログ購読登録にて、短編冊子

『生活に必要な脳の機能は、

3つの仕組みで理解できる！』

を期間限定プレゼント中！

