

**専門知識が
とにかくわかりやすい！**

高齢者の 記憶と注意機能を

現場で引き出す

3つの手順

**STEP2
工夫する**



**高齢者支援の
バイブル！**

ステップ1 『知る』のおさらい！

- ☑ 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』のおさらい！

- ☑ 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

(忘れ物、火の消し忘れ、自動車運転事故などの工夫)

この項目のお話

- 虚弱な高齢者の方の注意を広げる工夫。
- 自宅で物忘れや忘れ物を減らす工夫。
- 自宅でミスを減らし安全に生活する工夫。
- 緊急時、災害発生時に対応できる工夫。
- 高齢者の自動車運転事故防止の工夫。

【作業記憶・短期記憶の低下】

- 火にかけていたことを忘れて鍋を焦がす。
- 仏壇のろうそくを消し忘れる。
- 出かける時の忘れ物が多い。
- 買い物に行ったのに買い忘れをする。
- 約束忘れたり、薬を飲み忘れる。

【注意の範囲・変換の低下】

- 車が来ていることに気づかずぶつかる。
- 車をぶつける。
- 遠くにある探し物に目が行かない。
- 周囲の出来事に気づかない。
- 周囲との交流が減る。（社会参加の低下）

【選択的注意・分配性注意の低下】

- 探し物が見つからない。
- 生鮮食品の比較ができずお得に買えない。
- 家事の同時進行が出来ない。
- 電話しながらメモが取れない。
- 歩きながら会話ができない。

【判断・反応能力の低下】

- 緊急時に気が動転して関係ないモノを持ち出す。
- ブレーキとアクセルを踏み間違える。

工夫のポイント！

- 姿勢、呼吸から注意の範囲や集中力が
向上し「気づく」体の状態を作る。
- 記憶に頼らない！「思い出す」「気づく」
環境をつくる。
- 一度に入る情報量を少なくする。
- パニック時に対応できる準備と動作手順を
癖づける。

【注意の範囲・変換の低下】

- 人や車が来ていることに気づかずぶつかる。

⇒周囲に注意が向けられるよう姿勢を整える。

- 周囲の人との交流が減る。（社会参加の低下）

⇒他者との交流を促す介入をする。

：詳細はステップ3『関わり方』で。

介護施設で、
このような方は
いらっしゃいませんか？

注意が向けられる
世界

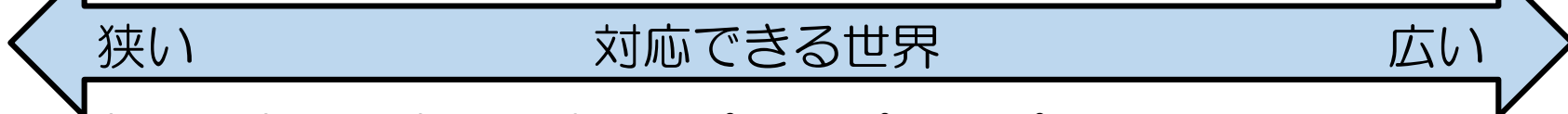


周りに気づかない...要因って？

- 何かに集中し夢中になっている時。
- 考え事をしている時。
- そもそも周りを気にしていない。
- 視力や聴力の低下。
- 不良姿勢により視界が狭い。
- 体力低下から周りよりも自分の事で精一杯。

などなど

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
- 今いる環境の把握
- 関係する社会の把握

ベッド

車椅子

歩行器

杖

車

要介5

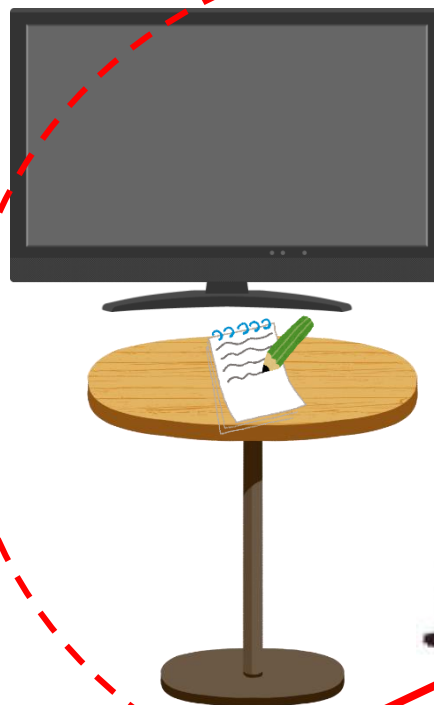
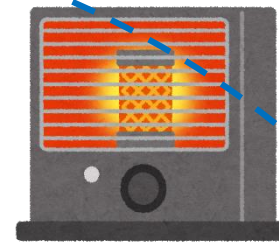
要介4

要介3~1

要支
1・2

自立

気づける世界



気づける世界

姿勢、呼吸から注意の範囲や集中力が向上し「気づく」体の状態を作る。

特にこのような対象の方々に対して…

自宅生活中心

目的：認知機能
維持・向上

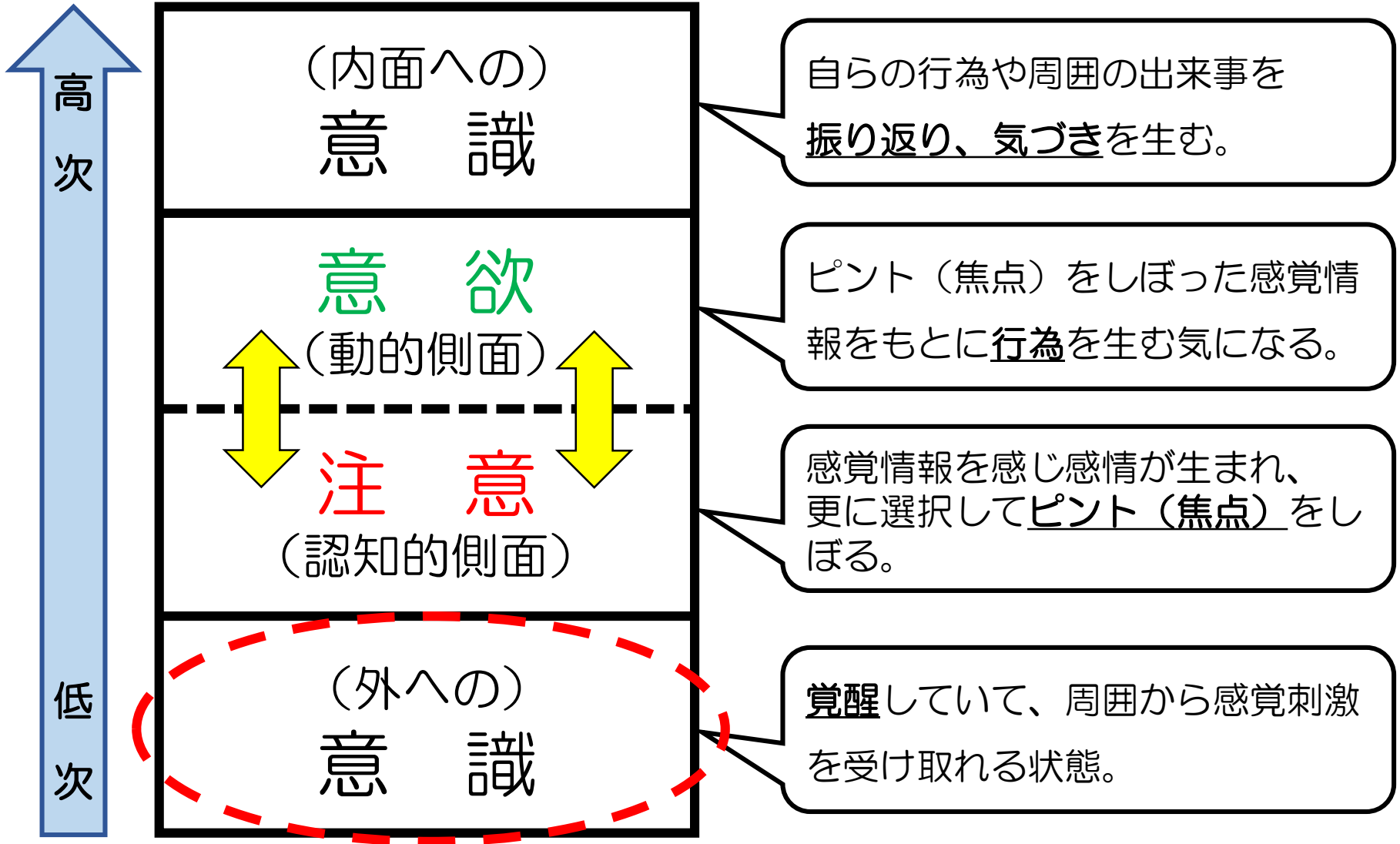


入院・入居

目的：認知機能
維持・向上



【注意機能の段階】



姿勢・呼吸と注意機能の関係

「**姿勢が悪い**」：努力的な筋活動による疲労



「**胸郭圧迫による努力呼吸**」：酸素摂取量低下。
交感神経優位による慢性疲労



「**覚醒の低下**」：食事摂取量の低下、エネルギー不足



「**周囲への注意志向性の低下**」：覚醒低下。
周囲の出来事に**気づけない**

【 覚醒を高め自ら周囲の感覚情報を得る土台を作る！ 】

⇒ 普段の生活から意識する。

「**姿勢が良い**」： 楽な筋活動による動作効率の向上。
頸部・頭部の運動拡大。



「**胸郭の可動性の拡大**」： 酸素摂取量の向上。



「**覚醒の向上**」： 食事摂取量とエネルギーの確保



「**周囲への注意志向性の向上**」： 覚醒向上。
周囲への**感覚情報探索**



姿勢不良



姿勢改善
胸郭拡大
視界拡大

エネルギー向上
注範囲拡大
外への意識
食事摂取量向上



- 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！」



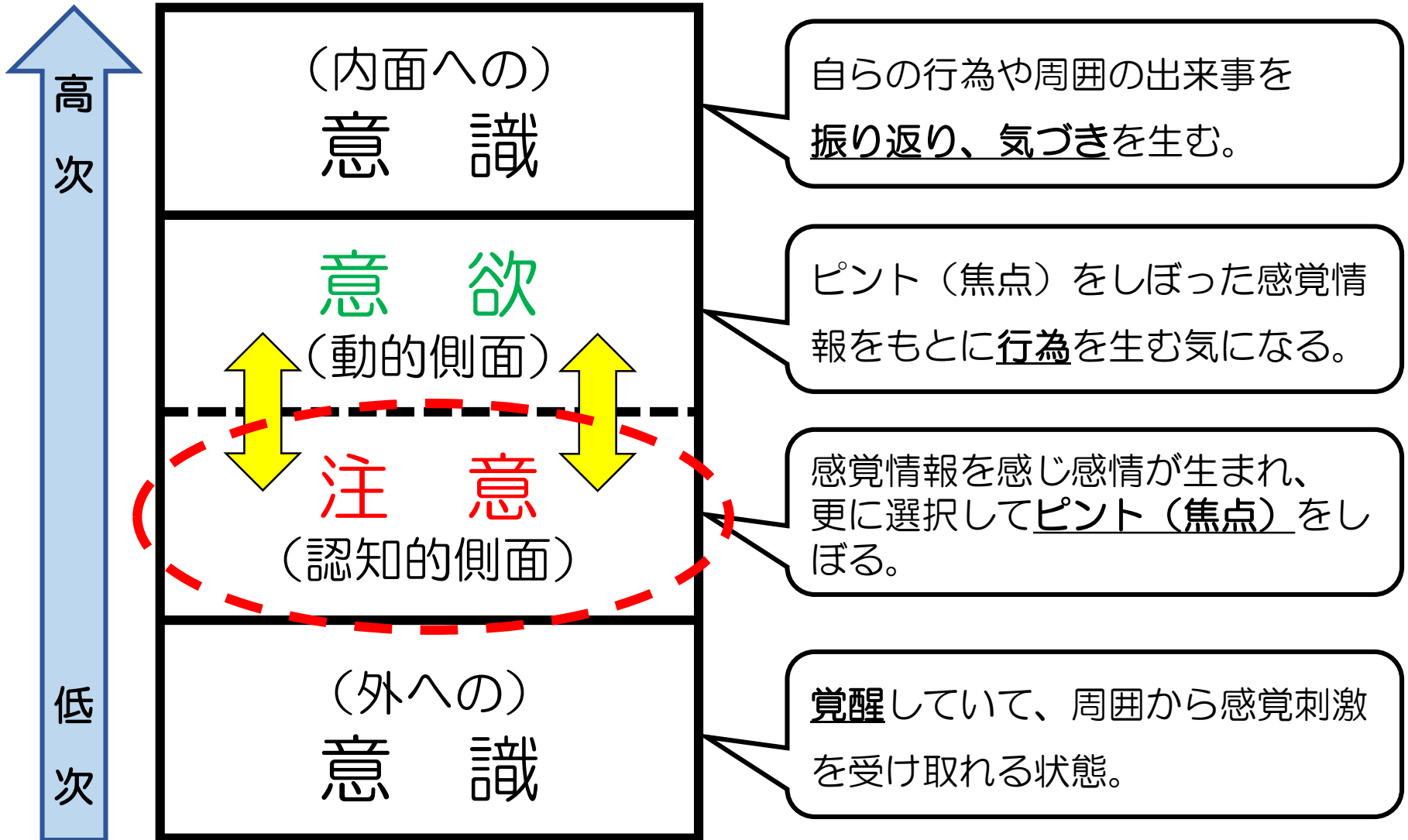
「庭で畑仕事を
再開したい！」

姿勢改善 ⇒ エネルギー効率向上 ⇒ 活動範囲の拡大

工夫のポイント！

- 姿勢、呼吸から注意の範囲や集中力が向上し「気づく」体の状態を作る。
- 記憶に頼らない！「思い出す」「気づく」
環境をつくる。
- 一度に入る情報量を少なくする。
- パニック時に対応できる準備と動作手順を癖づける。

【注意機能の段階】

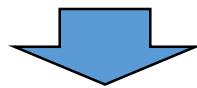


【作業記憶・短期記憶の低下】

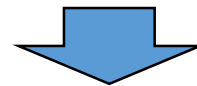
- 火にかけていたことを忘れて鍋を焦がす。
- 仏壇のろうそくを消し忘れる。
- 出かける時の忘れ物が多い。
- 買い物に行ったのに買い忘れをする。
- 約束忘れたり、薬を飲み忘れる。

人が一度に憶えることができる限界数

7 ± 2 個



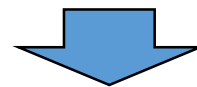
そして、3個以上になると忘れやすくなる



3個以上の記憶はメモをする！

用事レベルの記憶はすぐに忘れるものとして、

「憶えた！」と思わない方が良い。



【人が一度に確実に注意を向けられる数】

3つくらい



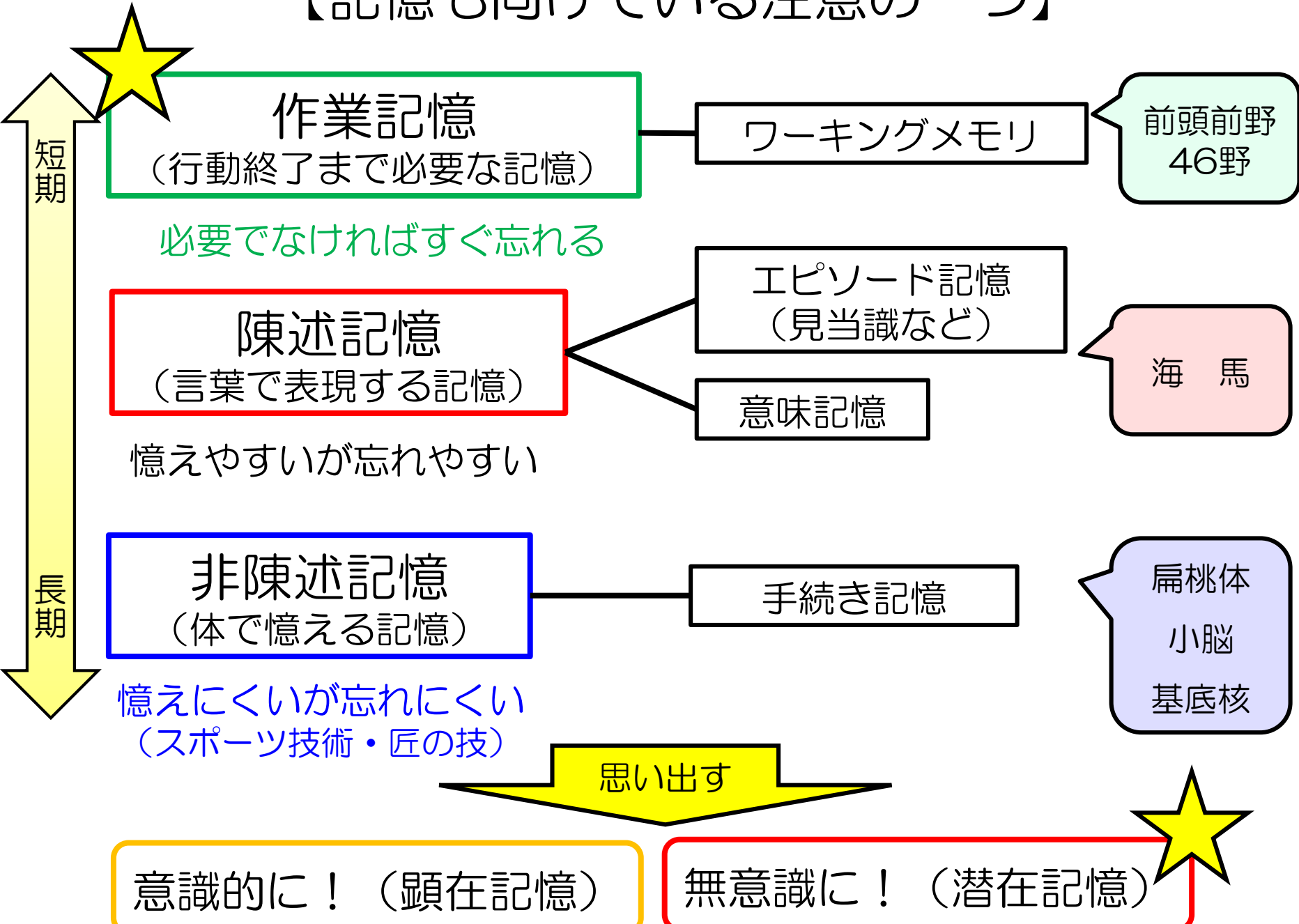
疲れている時や体力がない時は、

2つ または 1つ

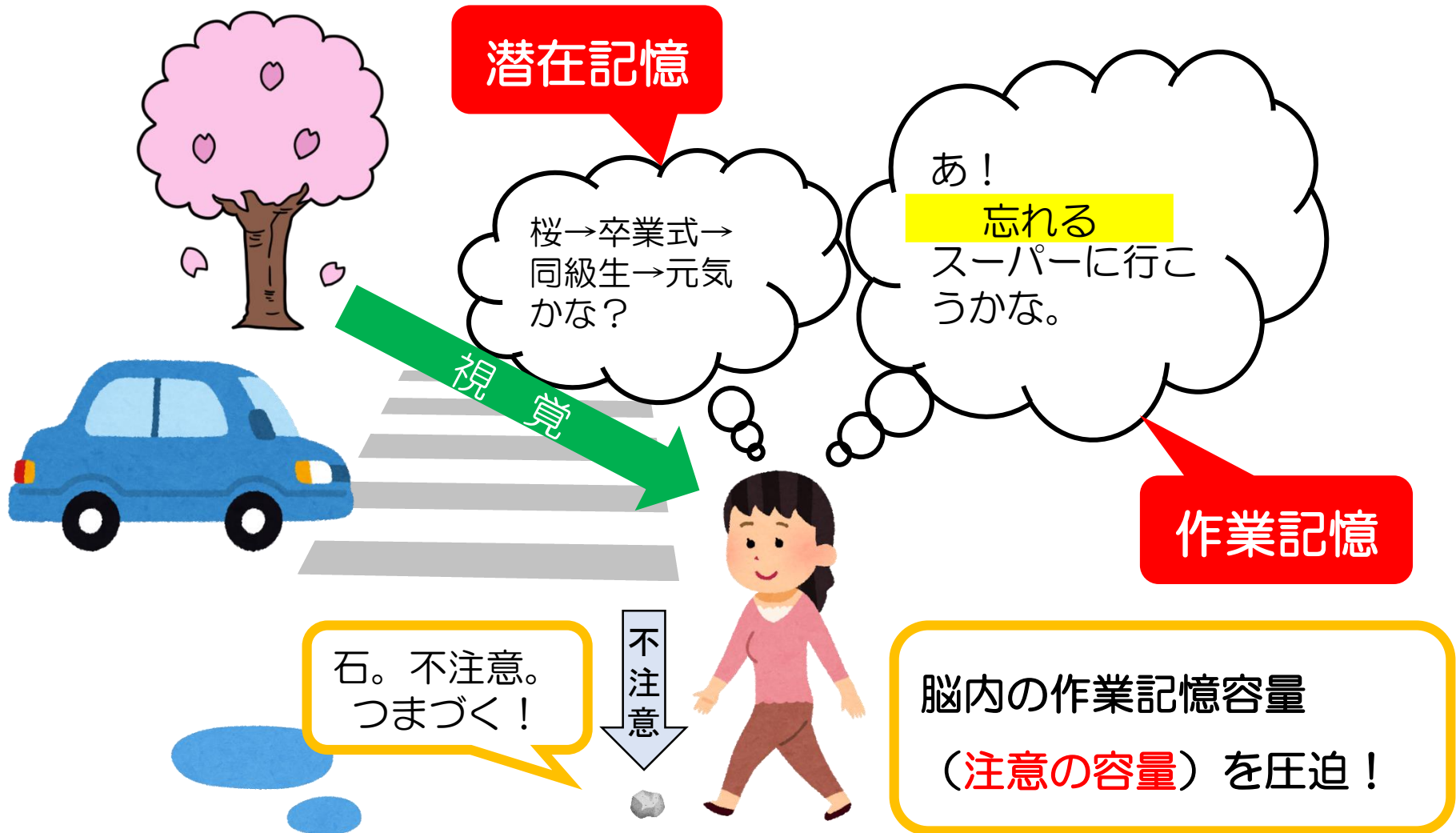
多くの用事を覚えておけない。慣れていることからミスが出る！

火の消し忘れ・鍵の閉め忘れ・薬の飲み忘れ

【記憶も向けている注意の一つ】



『無意識の記憶の想起』による物忘れの仕組み



【記憶に頼らず注意の容量を圧迫しない工夫】

- 火にかけていたことを忘れて鍋を焦がす。
- 仏壇のろうそくを消し忘れる。

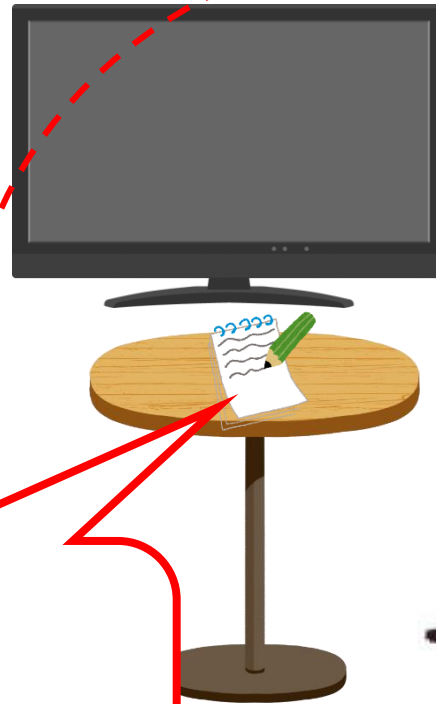
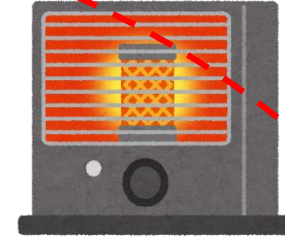
⇒目につくところに『火』と張り紙をし、
その時に確認する。

- 約束を忘れたり、薬を飲み忘れる。

⇒常に決まったメモ帳にメモをする。

(広告の裏紙などはダメ！)

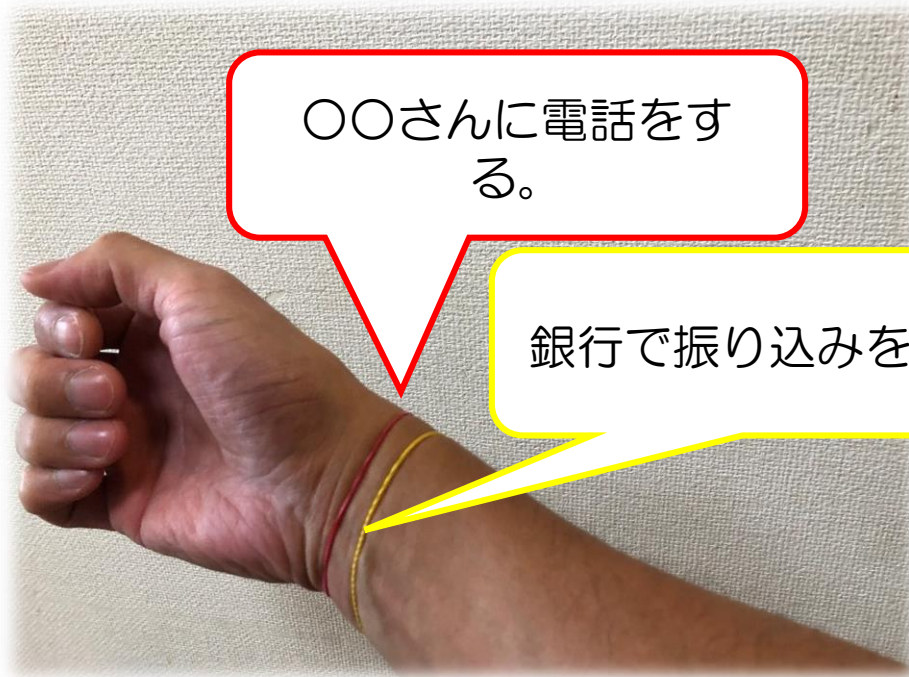
「出かける時は
TVを消して、
戸締り火の元
お願いしますね！」



【メモ】
1. TVを消す
2. ストーブを消す
3. 鍵を閉める
ご自身に書いてもらう。

【私が行なっている記憶に頼らない工夫】

カラー輪ゴム（1箱¥100）



- 常に持っておき用事が出来た時につける。
- 用事が終われば外す。
- カラーにすることで用事が区別しやすい。
- 巻きすぎると血が止まるので注意。

【選択的注意・分配性注意の低下】

- 探し物が見つからない。

⇒整理整頓をする。

- 家族と電話しながらメモが取れない。

⇒ご家族に一度に複数の事を伝えないようにアドバイスする。必要な事はご家族がメモに残すか、スタッフに伝えるよう依頼する。

- 歩きながら会話ができない。

⇒転びそうな所では話しかけない。

工夫のポイント！

- 姿勢、呼吸から注意の範囲や集中力が向上し「気づく」体の状態を作る。
- 記憶に頼らない！「思い出す」「気づく」環境をつくる。
- 一度に入る情報量を少なくする。
- パニック時に対応できる準備と動作手順を癖づける。

【判断・反応能力の低下】

- ・ 緊急時に気が動転して関係ないモノを持ち出す。

⇒緊急時にその場で考えなくて良いように事前に
持ち運びやすいような工夫や準備をしておく。

- ・ ブレーキとアクセルを踏み間違える。

誤操作による自動車運転事故の対策

- ・考え事、緊張、慌ててる、疲労、加齢などにより状況に合わせた注意機能が低下。



無意識
(潜在記憶)

非陳述記憶
(体で憶える記憶)

が自然と想起され状況に合わない
いつもの運転操作手順を行なう。

※家では、

車に乗る ⇒ エンジンをかける ⇒ ギアを「D」に入れる ⇒ アクセルを踏む



バックしなくてはいけない場面で前進し、
建物に突っ込む！

常に同じ駐車方法をとる！声に出して指さし確認！

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。