

運動と脳トレ

以外に

OTがやっている

重要な事とは？

まず、脳と生活動作の専門家であるOTは、

- ① 高齢者の会話の内容や動作から、保たれている or 低下している「**記憶や注意機能**」を**観察・評価**します。
- ② 観察の結果から**環境を工夫**して安全に暮らせるアドバイスを行ないます。

※「注意してください」はあてにならないアドバイスのため。

- ③ 現場では**専門的な「関わり方」**をして高齢者の**認知機能を自然と引き出**します。

# 例えば、



ガスの火を消し忘れる方は、話し方や動き方から「**分配性注意**」という機能の低下を疑うので、

部屋の**整理整頓のアドバイス**をします。  
一度に多くの視覚情報が入って**同時に考  
え事を行なわないようにする為**です。



そして現場では**運動しながら質問を投げ掛  
けることで、動きながら考え事をする「分配  
性注意」**を鍛えていきます。

つまり、現場では高齢者に対して

- ① 認知機能を「知る」。
- ② 環境を「工夫する」。
- ③ 自分と「関わる」ことで  
認知機能を引き出す。

3つのことを運動と脳トレ以外に大切にしています！

この3つの手順が身について  
くると、健康教室でたまたま参加者  
や担当者の方からくる専門的な質  
問に根拠を持って答えれるので、  
大変喜ばれます。

今お話した内容は現場OT経験20年  
の中で整理してきたモノです。

そこで自分自身の知識のまとめと、  
現場で働く方が運動や脳トレ以外の  
専門知識をアドバイスできるようにと  
思って、こんなものを作ってみました。

**現場20年**で得た内容を  
全てまとめて**3つの手順**で  
お話ししています。

【動画セミナー】

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**



# 【この動画を見ていただくと...】

高齢者に

運動以外のアドバイスも根拠をもって伝えられる。



参加者・担当者から

今以上に信頼でき頼れる指導者と見られる。



仕事のやりがいが高まり仕事の依頼が増える！



現場の役に立てる充実感から

仕事をもっと楽しくなる！

と思っています！笑



# 動画の内容:STEP1「知る」

ステップ1では高齢者のアプローチに必要な、

「記憶と注意機能」の知識についておさえていきます。

## 【目次】

- 簡単な人の脳の仕組みについて。(1分40秒～)
- 記憶の種類について。(7分13秒～)
- アルツハイマー型認知症の進行の流れについて。(13分33秒～)
- 注意機能の種類について。(19分40秒～)
- 記憶や注意機能の低下によって起きるミスや事故。(31分27秒～)
- 高齢者の自動車運転事故の要因。(34分40秒～)

# 動画の内容:STEP2「工夫する」

ステップ2ではステップ1の知識を元に、高齢者の安全な生活に必要な「**環境の工夫**」と「**動作の工夫**」の方法についておさえていきます。

## 【目次】

- ステップ1のまとめと「工夫するポイント！」（1分00秒～）
- 虚弱な高齢者の方が安全に生活できるための工夫。  
（5分24秒～）
- 自宅で物忘れや忘れ物を減らす工夫。（17分16秒～）
- 自宅でミスや事故を減らし安全に生活する工夫。（27分00秒～）
- 緊急時、災害発生時に対応できる工夫。（30分00秒～）
- 高齢者の自動車運転事故防止の工夫。（31分25秒～）

# 動画の内容:STEP3「関わり方」

ステップ3では今すぐ簡単に実践できる、**高齢者の認知機能を自然と引き出す「関わり方」**についておさえていきます。ベテランスタッフでも出来ていることが少ない項目ですが、新入スタッフでもすぐに実践できる内容です。

## 【目次】

- 高齢者の脳活動量を自然と上げる関わり方。（1分50秒～）
- 高齢者の意識と注意を自然と広げる関わり方。（22分00秒～）
- 関わり方における注意点。（53分42秒～）

※この動画は2019年に作成した動画です。  
現在は感染対策を行なって実践してください。



# 受講者満足度

《動画の内容について満足度は？》

• 満足度：**95.2%**

《現場の役に立ちましたか？》

• 役に立った：**95.2%**

《わかりやすかったですか？》

• わかりやすかった：**97.6%**

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



高齢者支援の  
バイブル！

皆様のお役に立てる動画となれば嬉しいです！  
最後まで読んでいただきありがとうございます！

## 【講師プロフィール】

### 恒松 伴典（ツネマツ トモノリ）

conditioning studio VIVALUCK!代表

作業療法士

シナプソロジーアドバンス教育トレーナー



- 医療機関、介護通所・訪問事業所の管理者を経て地域での介護・認知症予防教室を行政との連携のもと年間約100講座実施。
- 高齢者の認知機能に関するセミナー、講座を年間80講座ほど実施中。
- 毎日、健康教室を「デイサービス、デイケア、小規模多機能、グループホーム、高齢者入居施設、地域の公民館」で実施中。（年間300日弱）