

## Aコース ◆事例4

### 《事例の紹介》

本人	93歳 女性 要介護2 認知症診断なし
介護者（塾生）	長女（同居）
生活状況	長女と同居。関節リュウマチ、補聴器使用（右）。コーラスやヨガ、畑をおこなっている。デイサービス1日（週1回）、訪問リハビリ（週1回）、訪問介護入浴介助（週1回）。長女（塾生）が身の回りの介護をおこなう。薬剤5種類。

### 《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (9月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	亡くなった兄弟がいつくるのか聞いてくる (昼間、月1回程度) 亡くなったことを伝えると「あ、そうだったかしら」という。	欠席		欠席		欠席		症状なし		5	症状なし
②	「窓を開けてください」と家の外に向かって叫んでいる。塾生が買い物に出て、帰って来た時に発見(2回)							症状なし		5	症状なし
③	薬の空を口の中に入れる。ゴミだからという とゴミじゃないという(今まで1回)							症状なし		5	症状なし
④	言葉が単語になっていない。何を言っているのか わからない。意味をなす文章になっていない									4	症状なし
⑤											「2Fに誰がいるの？」 「恵子はどこ」と本来なら 分かっているはずの質問をした
水分摂取量(1日の平均)		1,172 ml		1261 ml		1080 ml		1432 ml			1457 ml
活動量(1日の平均)				デイ・リハビリ通院以外で外出なし		疥癬に罹患しデイ。リハビリ訪問入浴なし		デイサービス他介護サービス再開(訪問リハ週2回)			デイ・訪問リハ2回入浴介助1回
排便状況		週2回		週2回		週4回		週4回			週3回
実践したこと・工夫したこと				食事中にお茶とお水両方準備。おやつ時のドリンクを変える事で飲物に興味を持たせる		フルーツ、おやつの種類を毎回変えておやつに興味を持たせる(食事毎毎回主菜を変えている)		水分のプリントを見せ重要性を説明。デイサービスにもシスターを手渡し説明、協力を得た。			温かいお茶なら飲めるようなので切らさず注ぐようにしたら飲む量が増えた。食事に工夫(様々な食材を使う・味付けを変えるなど)
本人の様子・表情				湿疹・あせもで夜辛い様子。受診し薬塗布。		外出できず病状について不安な様子。尿失禁が増えた(パットのかえが増えた)		食欲も改善し気力も少し出てきた様子。手のこわばりや痛みがある(リュウマチ)			食欲が出てきた。0.5kg体重が増えた。入浴を嫌がる。

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

### 《講師からのコメント》

疥癬に罹患してから、サービス利用できないことがあり大変だったと思います。ですが、ケアをしっかり行ない認知症状はすっかり消失しました。最終回、外で転ばれたということでしたので、心配です。活動的になってきたことの現れかと思います。一方水分摂取量が低下すると意識レベルの低下から転びやすくなります。冬に向かって活動性も低くなってくるとより一層、柔軟性がなくなるといったことも起こります。冬場はリュウマチの痛みもあるかと思いますが、活動量も水分と一緒に上げましょう。お疲れさまでした。



## Aコース ◆事例5

### 《事例の紹介》

本人	91歳 男性 要支援2 認知症の診断なし
介護者（塾生）	本人
生活状況	妻と二人暮らし。5年前より物忘れがひどくなる。デイサービス半日(週2回)、補聴器使用。服薬2種類と点眼薬。

### 《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	認知症ではありませんので、体調を整えてきましょう。	性格が最近、短期になったと妻に言われ優しくすべきと思った矢先7/15夕刻雨が降り帰宅が遅れ注意を受けた		今年の夏は酷暑の連続、何事もやる気は↓。涼を求めて箱根のリゾートに7/29より行く事にしました。初日の7/29(火)アクシデント。。		9/3、5時頃家の前の道を見ると猿すべりの花が沢山散り落ちていたので掃除中、妻が誰もしてないのに近所迷惑だ止める事⇒その一言で止めた。つくづく気持ちが水の作用が働いたと思う。・歯ぎしり対策の上・下の歯にかぶせるマウスピースの名詞が出なかった。これが急に出る様になった。水の量のおおかげか。		別紙参照		初回からの変化で印象的な日は10/17(金)でした。妻からの要望です、銀行からの払い出し郵便局での払込、スーパー2軒の買い物、図書館に返本、外食、バスの乗り継ぎで全うし妻より以前と違うねとのコメントあり。忘れる所が以前ありましたから。	
②											
③											
④											
	水分摂取量(1日の平均)	875 ml		1094 ml		1340 ml		1506 ml		1570 ml	
	活動量(1日の平均)	34分		72分		104分		163分		95分	
	排便状況	ほぼ毎日		ほぼ毎日		ほぼ毎日		ほぼ毎日		ほぼ毎日。11/5 15時より腹痛。翌11/6朝食後排便	
取組内容	実践したこと・工夫したこと	妻に再度ですが当日の生活実践塾を説明。水分のとり方、その状況呈示、理解を得た。		箱根行きバスのアクシデントにあたったが妻と協力して解決できたと思います。		水分摂取量1日平均1500mlになる様に努力中ですが、難しいですね。		水分摂取1日平均1500mlになる様に「ジャー」購入し、その都度自宅の水道より摂取しています。		状況表の項の他の状況に事前に記入苦労しました。当日実行する内容を時間毎に新聞から新聞と予め作った印刷を張るか、鉛筆で記入するか後半に一部実施しました。	
	本人の様子・表情	自分の気分も落ち着いた⇒引き続き生活実践塾に通います。よろしく。		難聴が今後とも重荷になると思う。出来る事からやっています		難聴で周りの人に迷惑を宛に角かけない様にする。(外出時は補聴器)		今回1日摂取量がほぼ1500mlになったせいか、デイサービスでの成果に出たのではないかと喜んでいます。認知症には、なりたくないからです。		今回の認知症の予防に水分1日平均1500ml指示は、感染症治療に薬剤投与のMIC(最小発育阻止濃度)を目標値のどの何か対応する相通じる様な気がしました。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

### 《講師からのコメント》

ご自身の水分摂取量の増加、活動性の増加を取り組んでいただき、貴重なご意見ありがとうございました。奥様からの「以前とは違うね」のお言葉ございましたが、私や事務局も初回よりしっかりと話されていることを感じておりました。様々なところにお出かけされているので、課題は水分摂取量でした。体調をよくするためにも1500ml以上を継続なさってください。お元気で過ごしてください。



## Aコース ◆事例6

### ≪事例の紹介≫

本人	76歳 女性 介護保険非該当 MCI (2025年3月診断)
介護者 (塾生)	長女 (別居)
生活状況	長男と二人暮らし。2年ほど前から短時間の間に同じことを何度か聞くようになった。利用しているサービスなし。服薬なし。

### ≪認知症状と水分・運動・排便の状況の変化≫

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	夕食の準備「今日はいるのか」と何度も長男に電話をする。いらぬといっても電話する(1日5~6回)			長男の夕食、要不要をカレンダーに記入(ご本人)するようになり、確認の電話をしなくなった	4	可視化したことにより、確認の電話をしなくなった。(8月より継続中)	5	電話をしなくなった。	5	電話をしなくなった。	5
②	電話口で伝えたことを、1分後には繰り返す。			変化なし	1	変化なし	1	先月までと比較すると、同じ話の繰り返しが減ったように思います	2	繰り返しがありますが、以前よりも気にならない程度になっています。(1回の電話で1回程度)	3
③	カレーを繰り返し作る(一人で食事をするとき)。			変化なし	1	繰り返しカレーを作る回数が減っている。	4	9月と同様	4	ほとんどなし・消失	5
④	同じものを買う(牛乳が2~3本冷蔵庫に入っている)			同じものを買う事はあるが、買い物メモを取って行くようになり、以前よりは改善されている	2	8月より改善している。	3	9月と同様	3	先月より減少	4
⑤	薬が予定の数以上になくなっている(多く飲んでいるのかわからない)。			飲んだ事を忘れて薬を多く飲みすぎてしまっているため、薬局で一色化してもらった(残数は同居兄が管理)	1	ポケットカレンダーで薬の管理をするようにして、改善している。(ただし、翌日も飲んでしまう日もある)	3	9月と同様	3	一色化により間違えなくなった。	3 ⇒ 5
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1107	ml	1285	ml	1314	ml	1500	ml	1521	ml
	活動量(1日の平均)	カーブス週2回、スイミング週2回(スイミングは車を乗らなくなったので3月で辞めた)		カーブス週2回、散歩週4回(スーパーへ徒歩で買い物)		暑さのため、カーブスへ行かなくなった。その代わりに、毎日、夕方にスーパーへ徒歩で買い物。		涼しくなったので、カーブスに行かれるようになり、週3カーブス、それ以外の日は徒歩で買い物に行っています。		カーブスに週3日、買い物に徒歩で週2~3日	
	排便状況	ほぼ毎日		毎日		毎日		毎日		毎日	
	実践したこと・工夫したこと			水分の種類選択肢を増やした(ジュース等)		「健康のため水を飲もう講座」のポスター&川柳&「水分を1500ml飲む!」と書いた紙を目につく場所に貼った		一日の水分の摂取を、ペットボトルの水2本+その他嗜好飲料(牛乳・コーヒー・ジュース等、合わせて500ml以上)にしました。		ペットボトルを箱で用意しておき、1日2~3本飲むようにしました	
	本人の様子・表情			あまり変化は見られないが、様子や表情は安定している		以前よりは水分を摂る事を意識している様子(しかし、まだ目標摂取量に届きません)「自分事」として積極的に水分を摂ってもらう為に、更に工夫が必要。		ペットボトルを取り入れた事で、摂取している水分の量が増えた。先月よりも頭がボーっとする事が減っているようです。		水分の摂取量と関係はありませんが、急に冷え込み、低気圧の日も多かったため、頭痛や体調がすぐれない傾向・倦怠感の日が多かったようです	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

### ≪講師からのコメント≫

認知症状は消失・改善できています。②④が少し残っていますが、生活に支障がない範囲になっています。素晴らしいです。お母様には家のことをどんどんやってもらいましょう。庭いじりなどもその一つです。生活の中で体を動かせることを積極的にお願いしてみましょ。う。今後は体調を整えるケアが継続できるように、チェックしてきましょう。6ヶ月間お疲れさまでした。



## Aコース ◆事例7

### 《事例の紹介》

本人	85歳 男性 要介護1 認知症診断なし
介護者（塾生）	妻（塾生）2年連続参加
生活状況	妻と二人暮らし。実母1人暮らし。デイサービス半日（週2回）。服薬10種類。

### 《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

N O	初回講義時点の症状 （6月）	2回目（7月）		3回目（8月）		4回目（9月）		5回目（10月）		6回目（11月）	
		初回からの変化 （程度、頻度、表情等）	評価	初回からの変化 （程度、頻度、表情等）	評価	初回からの変化 （程度、頻度、表情等）	評価	初回からの変化 （程度、頻度、表情等）	評価	初回からの変化 （程度、頻度、表情等）	評価
①	日中、引き出し、部屋のドア、ベランダの戸を開けたまま、電気をつけたまま戻さない。玄関のドアは開める。			用事がすんだ後、引出しをしめない。日に5~6回ドアをあけたまま締めない	1	引出しやドアは用事が済むと閉めています。	5	外出やドアなど使用後は閉めています	5	引出しやドアは使用後は、ほとんど閉めています。	4
②	①の時「開けっ放しだよ」というと、「鬼婆」と妻にいう。また娘には「太ってデブ」という。息子には「そりゃ言葉は言わない」。					電気も使用後は消すことが多いです。	3	電気も使用後は消しています。	5	電気も使用後は消します。	5
③	自分から話しかけてこない。聞いても会話しない（テレビをみて、プロ野球負けるね。終戦についてなど話をするが、反応ない）。食事の食べ始めにも「いただきます」と言わない。			デイでは、日に6~7回まわりの人やスタッフの方とは普通に会話をしているようです。デイのお迎え職員には自ら挨拶している（手を振っている）	1	食事の時に先に食べるよ。おいしかったなど言う事もある	2	食事やおやつも好物が出るとおいしいと言っています。	5	食事も先に食べるよと言っています。ああ、美味しかったなども言っています。	5
④	入浴後シャワーは止めてるが洗面器、ヘアブラシ・タオル等は使ったまま片づけない				1	入浴後、使ったものはきちんと片づけている。	5	入浴後・片付けて換気扇もつけています。	4	入浴後・片付けていることが多いです。	4
⑤	食事の後、奥様が洗い物をしている最中に、布巾で周りを拭く。水しぶきを拭く。（妻が片づけをし出すと）9月~							シンクまわりの水はねはしょっちょうらひいています。	2	シンクまわりはしょっちょう拭いています。下水もあけて掃除しています。	2
⑥	目薬や薬を探す（いつも入っているところに入っているのに他を探している）10月新しいもの変わった									目薬は1日4回2種。同じ場所にあってもさがしています	2
取 組 内 容	水分摂取量（1日の平均）	1,711 ml	1,985 ml	1,875 ml	2,008 ml	1,871 ml					
	活動量（1日の平均）		ウォーキング30分	ウォーキング20分・散歩10分	ウォーキング21分 散歩97分	少し歩いてくるよと言って毎日歩いている。散歩77分					
	排便状況	ほぼ毎日	7日で10回・毎日1回	7日で12回 1回-4日 2回-1日 3回-2日	7日で11回 1回-3日 2回-4日	7日で8回で、1日1回					
	実践したこと・工夫したこと	毎朝6:30からラジオ体操10分を一緒にする。 食後の片づけを一緒にする。	ラジオ体操10分 早朝にウォーキングをする	6:30からラジオ体操 食後の片づけ、近所の豆腐屋・スーパーへの買物	6:30からラジオ体操（10分） 食後の片づけは日に2~3回。豆腐、納豆、ヨーグルトの買物 日中の活動は低い	ラジオ体操。1日10分。食後の片づけ。					
本人の様子・表情	会話が少なくなった	日中、横になるとすぐうとうとする。	日中うとうとして、そのあと新聞を1時間読んでます。クロスワードにもチャレンジしていました。	大リーグの大谷さんのファンらしくテレビを見ながらいろいろ話しています。	私の留守にヤクルトやコープの宅配の品を冷蔵・冷凍庫に分けてきちんと入れてありました。（わあ〜すごい。ありがたうと叫んじゃいました。）						

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

### 《講師からのコメント》

水分摂取量も運動も積極的に取り入れていただき、症状が改善しています。冷蔵と冷凍庫の仕分けもきちりできて素晴らしいです。途中から出現した⑤⑥の症状はあまり気にならないということでしたが、ご本人は混乱している可能性があります。さらに改善していくように、10種類服用のお薬については、主治医と何度となくお話していく必要があるかと思います。皆さんのお手本になっていただきありがとうございます。6ヶ月間お疲れさまでした。



# 塾生の取り組み事例 Bコース10名

## Bコース ◆事例8

### 《事例の紹介》

本人	98歳 女性 要介護5 認知症の診断なし
介護者（塾生）	孫（別居）
生活状況	R7年4月に自宅で転倒し、同年5月より介護老人保健施設に入所中。それまでは、同居の塾生（孫）や長女が介護を行っており、デイサービスを週2回利用していた。

### 《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	家族の写真をみて名前をはでてるが本人との関係性(子・孫・妹など)を誤る時がある。			相変わらず私の母をみて「妹」と言ってしまうことが多い	1	写真は2017~2023のもの、母を見て(本当は「娘」)「妹とは言わなくなった」	2	家族の写真をみて名前と関係性をしっかり言える	4	私が2日間面会に行けず3日目に来た時、私を私の母と間違っていた	3
②	私の弟は30代だが祖母の中で弟は4歳で時が止まっている様で30代の彼をみて誰かわからない時がある。			弟がお盆休みに面会してくれたおかげで少し弟の記憶を取り戻した	3	弟の最近の写真をみて、親戚の名前を言うことは大分減ってきた	3	現在30代の私の弟(孫)を見ても誰だかしっかり認識する	4	私の弟の名前も顔もすっかり関係づけできている	5
③	老健に入所したのは骨折したのがきっかけであるが「家族と距離をとるため自ら入所した」と言い張るときがある			「怪我したから入所したのよ」と穏やかに言ってくれることが多い	2	「怪我をしたのが入所のきっかけと理解している様子」	3	「怪我をしたので老健に入所したことを思い出して言える」	4	「あんた(私)に追い出されて入所したのよね」と1度言われた	3
④	字は読めるが頭に入っていない様子。怪我をした日も「15分だけ外出します」と紙に書いてみせたがもともと頭に入っていないのか忘れたのか私の外出後「誰もいない」と不安になり1人で外へ出てしまったという経緯がある			面会は1日1時間のため面会中に話した内容を帰るときに聞いてみるかと殆ど覚えていない	1	「指示が頭に入らない、10秒後に忘れる」が悪化している。詳細は別紙	1	紙に書かれたものは、ただの文字として頭の中を流れていく様子。「何が書いてあった?」と聞いても「忘れた」と答える。	1	文字は読めるが内容は頭に入っていない	1
⑤	トイレにしょっちゅう行く癖があった。特に自宅で点滴をするなど。「なかなか行かない」という状況になるとかえって不安になるのが行きたいと訴えが多かった。			最近トイレに行ける様になったがひどいと30分に1回「行きたい」と訴えるらしい。水分不足も原因と思う	1	あまりに「トイレに行きたい」と頻りに訴えるため、9月より、一般病棟から認知症病棟に移された	1	「これは認知症ではないので気にしていないがトイレは割と減ってきた。」	3	11/18に4時間半外出(病院)したが1度もトイレを訴えず漏らすこともなかった	4
水分摂取量(1日の平均)		870 ml		854 ml		864 ml		865 ml		841 ml	
活動量(1日の平均)		週2回、理学療法士によるのみこみのトレーニング(5分)実施。見学させてもらったが舌の出し入れを頑張っていた		入所して3ヶ月はリハビリ強化月間であったが、9月よりリハビリは減少		リハビリは2週に1回程度本人が嫌がればやらないとのこと		リハビリは2週に1回程度本人が嫌がればやらないとのこと		リハビリは月2回のみ。私が面会に行き必ず足の保温と足音の運動だけやってもらう。	
排便状況		週1回		週2回		週2回		週2回		週2回	
実践したこと・工夫したこと		水分ももう少し摂ってほしいと本人にも職員の方にもお願いしているが特に変化がない。		水分の摂取はかなり訴えているがますます減っている		寒くなったせいか水分は相変わらず摂れていない		足がむくんでいるので毎日ペリバンで保温し足首だけでも動かしてもらう。天気の良い日は車椅子で庭に出すと喜ぶ			
本人の様子・表情		以前よりも明るい表情で座っている時間も増え老健での生活に慣れてきた様子。1人介助でトイレにて排便ができるようになってきたが足のむくみやひざが痛むのが心配。もう歩けないだろうと施設の人に言われている。		老健での生活に特に不便は感じていない様で、「帰りたい」と訴える日も少ない。表情はとも穏やか。足に針金が入っているのではと思うほど腫えんぼ(パンパ)で2倍以上に太くなっているが、これ以上の医療行為は成されない様子。ケアマネにも「身体の回復はこれが限界だと思おう」と再度言われたがあきらめきれない。		「日によってどもらり言葉が出てくる。かたまり、目がうつろいなどもあるが1~3日の症状がなくなっている。10/11に血液検査を実施。-IBNP5291(心臓が悪いと高くなる数値125)・カリウム2.7(新尿の動きが重くなる数値)普通値3.5~5.0)この2点が気になり10/27に病院に行く。主治医からは心臓は特に処置をしないが毎日足上げだけでもいいのでリハビリしない」と足は浮腫むとアドバイス。リハビリを少しでもやってほしいと老健へ依頼。日中は離床しているが、ずっと座りっぱなし立ち上がり訓練はしないとのこと。食事は毎回完食するが量がとても少ないようで、タンパク質が不足している		11/18も病院に行き超音波の検査を受ける。薬ではできることが限があるので運動をするよう再び指示がある。介護タクシーに載って4.5時間の外出だったがぐっすりした様子もなくケーキを頬食いして食べてくれる。外出した方が頭も冴えて表情もよくなるのが割ったので、なんとかして自宅に帰してあげたいと再認識した。			

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

### 《講師からのコメント》

老健入所中とのことで、リハビリや水分摂取の促しは十分には行われていないようでした。しかし、外部受診の際には、コーヒーやロールケーキを嬉しそうに召し上がったり、外出したほうが頭が冴え、表情も良いとのことでしたので、水分摂取量や運動量をさらに向上させることができれば、回復がもう一段階期待できるのではないかと考えられます。主治医からも、リハビリや運動に関する指示が出ているようですので、ぜひ依頼を継続して行きましょう。また、ストローを使用すると上手に飲めるとのことでしたので、ストローを付けて提供していただけないかも、老健に依頼してみましよう。



≪事例の紹介≫

本人	女性 84歳 要介護1 アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症 (R6年7月診断)
介護者 (塾生)	長男の嫁 (別居)
生活状況	夫と2人暮らしであったが、R7年2月、夫が急逝し独居に。デイサービス週7回利用、4月よりレスパイト入院やショートを定期的にご利用。月・水・金・日は長男と長男の嫁が、火・木・土は次男と次女の妻が介護を担当している。

≪認知症状と水分・運動・排便の状況の変化≫

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情)	評価
①	5分くらいでエアコンを切ってしまう。聞くと「そもそもついてないよ」「寒いから切った」などと言う			退院(9/1)から4日しか経過していないが改善が見られる	3	涼しくなったのでエアコンはほとんど使われないし消さない	5	暖房はついていても消さない。ホットカーペット気持ちよい	5		5
②	デイサービスに着ていく服を出しておいても「明日何着るんだっけ」と数分置きに聞く				2	当日着ていた服を脱ぎ洗濯、パジャマに着替えると、明日着ていくものは?と聞く(一緒に準備しても忘れてしまうようよう確認される)	3	「これだよ」と言えばおさまる。見て納得できるようになった。		5	5
③								明日デイサービスに行けばいいんだよねと何度も確認する(電話してくることもあった)			1
④											
取 組 内 容	水分摂取量(1日の平均)	1,750 ml		1,950 ml		1,978 ml		1,741 ml		1,935 ml	
	活動量(1日の平均)					週7でデイサービス通所。歩行・運動を取り入れてもらった		同左、自転車ペダルこぎ、ゴルフボールふみ5分ずつ15分。帰宅後のウォーキング15分		同左、〇〇に帰省(レンタカー、新幹線、タクシー)かなりの距離、移動は歩行不可	
	排便状況	把握できず		入院中から漢方薬を服用。便秘は改善した。		1日1回漢方薬(麻子仁丸)を服用、改善している様子		改善している様子		薬は服用せず改善している様子	
	実践したこと・工夫したこと			自分からは水分はとらない声かけずれば飲む(入院中も)		朝晩涼しくなり水分は温かいお茶などにしてのんでもらうようにしている		デイサービスから帰宅後にウォーキング(散歩)をした。		ヨーグルト、ビルクル、白湯。出身地の〇〇に長男家族と帰省。兄に再会、墓参りなどでできて楽しめた。	
	本人の様子・表情			とても落ち着いて穏やかに入院生活できた。他の患者やスタッフとも関わり多く楽しかった様子。表情もよい		落ち着いて過ごせている。表情もよい。		落ち着いている。毎日行っているが、デイサービスに行くことの確認が目立つ。		新幹線の中では〇〇行きの確認が数分おきに続いた。帰宅してからは行ってよかったと記憶も鮮明に覚えている。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

≪講師からのコメント≫

デイサービスにおいて歩行や運動を取り入れていただき、ご自宅でも水分摂取の促しやウォーキングに取り組んでいただいた結果、①②の症状は消失しました。一方で、季節が涼しくなるにつれて水分摂取量が低下し、新たな症状が出現しましたが、新幹線を利用して出身地へ帰省することができました。症状は1つ残存していますが、寒い時期であっても温かい飲み物を中心に、1日2,000ccを目標に水分摂取を継続していきましょう。また、便秘傾向もみられるため、自然排便を目指すうえでも水分摂取と運動が重要です。



《事例の紹介》

本人	89歳 女性 要介護2 認知症の診断なし
介護者（塾生）	次女（別居）
生活状況	独居であったが、6月に不整脈と肺炎疑いにて自宅療法後、入院。リハビリ病院に転院し、入院中。 リハビリ病院退院後は、入院前に利用していたデイケアに週3回、訪問診療も利用予定。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情)	評価
①	いつもお金の心配をしている。「買い物代は足りているか」と聞かれる。一緒に買い物に行くたび3回くらい				1		5				5
②	季節や月が分からない				3	病院から日付、季節、場所が分からないと言われた	1				5
③	靴下を履き分けるようになり(外に行く時、トイレに行く時など)、ベッドの周りに何足も置いてある				4						5
④	洗濯物を干さずに椅子の上に掛けている				2						5
⑤									ここがどこか分からない。どうやって来たのか何度も聞く		1
⑥									自宅の最寄り駅が思い出せない		1
⑦									今日食べたものがわからない		1
⑧									編み物の目数がわからなくなった(得意だったのに)		1
⑨						自宅療養期間は一日トイレとベッドの往復のみの運動量となる。一緒に歌いながら足踏みなどする。			一人で歩くのは禁止されているが、一人で歩こうとする ⇒認知症ではないと判断		
取組	水分摂取量(1日の平均)	943	ml	自宅療養期間は1000~1200。入院後一般病棟では400	ml	1,000 (実際は600cc程か)	ml				ml
	活動量(1日の平均)			自宅療養期間は体操と、トイレとベッドの往復のみ。入院してからは立つリハビリのみ。		リハビリ90~120分					
内容	排便状況	1~2日に1回		変化なし		毎日					
	実践したこと・工夫したこと			一緒に足踏みしながら歌う、椅子に座ってラジオ体操、簡単な手仕事、編み物、野菜を切る		リハビリ病院に転院し、規則正しい生活となる					
	本人の様子・表情			自宅療養期間、気持ちにむらがあり、異様で来た時と何もしない日があった。入院後、歩きたい一心でがんばっているが何もできず落ち込んでいる。		リハビリ病院でのリハビリと規則正しい生活で、表情も顔色もよくなっている。何回言っても忘れてたり聞いていないと主張することがある。		水分摂取については交渉を重ね1000以上になった。上記のようにわからないことが増えているような気がする。			

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

塾開始直後にご入院され、病院では十分な取り組みを行っていただけませんでした。そのような中でも、何度も病院側と水分摂取について交渉を重ねられた結果、水分摂取量は約400ccから1,000cc以上へと大きく改善し、認知機能が大きく低下することはありませんでした。

塾終了直後に退院されることが決まり、その後はデイケアを利用されるご予定とのことでしたので、ぜひ、利用中の水分摂取量と、歩行を中心とした活動について、依頼なさってください。

また、ご自宅で横になっている時間を減らすためにも、可能であれば毎日のデイケアの利用をお勧めいたします。

ぜひ次年度もご参加ください。



≪事例の紹介≫

本人	81歳 女性 要介護1 アルツハイマー型認知症
介護者（塾生）	長女・孫娘（同居）
生活状況	2020年頃、コロナ禍となり社交ダンスを辞めたあたりから物忘れが出てきた。ふだんは長女が介護しているが、不在時は孫が対応している。8月よりデイサービス週2回利用開始、11月より週3回に増加。

≪認知症状と水分・運動・排便の状況の変化≫

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	5分前のことを覚えていないので質問攻め。「ご飯食べたっけ」「薬のんだっけ」「コップはこれでいいんだっけ」			デイサービスに通い始めたが、その事が不安で1日中質問攻め	1	これでいいんだよね?という確認	3	←ここからは変化なし「これ何?」「何でここにあるの?」全部聞く	3		2
②	リビングのTVのリモコンが操作できない。自分でつけるがチャンネルが変えられない。				1	特定のチャンネルのみ見る	1		1		
③	玄関のオートロックを解除する操作が分からない				1		1		1		1
④	家族の持ち物(ハンカチ、タオル、Tシャツなど)に持ち主の名前を書いてしまう				1	名前を書いた紙が上に置いてあることも	2	これは何?と繰り返す。今、洗濯に回すものに「洗濯機に入れるもの」は×	1		2
⑤	会話をする際「〇〇は私が△△に行った時、買ったのよ」と事実でないことを事実のように言う				1		1	気持ち少なくなってきたのかな?位の違い。	1	私の夫に対する悪口を言う(事実でないことも含む)	1
⑥											
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,250 ml		1,350 ml		1,707 ml		1500~1700 ml		1200~1700 ml	
	活動量(1日の平均)			月・金、8-11の運動メインのデイ		月・運動デイ/金・1日デイ		月・運動デイ/金・1日デイ		月・金⇒1日デイ 火⇒半日運動デイ	
	排便状況	ほぼ1日2回		1日1or2回		1日1or2		1日1or2		1日1or2	
	実践したこと・工夫したこと			運動がゼロだったのをデイサービスに行くことに同意してもらい行くことに。				こちらが急いでいたりすると一緒になってパニックになるので、おちついて対応。紙に書いてわたすと確認できるので安心。		事実と異なっていることを話しても肯定しておくといかりがおさまるので否定しない	
	本人の様子・表情			8/22~デイサービスがほじまり、心配と不安で1日中ウロウロ。プツプツ。紙に色々書くが「わからない」と言いどおし		デイサービスに慣れてきたが、不安をもらすことも		ケアマネさんにデイサービスの回数を増やしてもらうように伝えた。⇒11月~月・火・金の3日に。		服装の変化(秋⇒冬)ができなくなっている。夏に着ていたタンクトップを出してきたり、デイの服装を用意したものを変えてしまう。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

≪講師からのコメント≫

もともとデイサービスは拒否されていたとのことですので、ご本人にはご心配やご不安があったことと思います。そのような中で、運動系のデイに通えるようになったことは、活動量の向上という点で非常に良かったと考えられます。

一方で、デイ利用日は水分摂取量が少ないという課題が残りました。引き続き、1日デイ利用時には1,000cc、半日デイ利用時には600ccの水分摂取を依頼していきましょう。

また、外出中は症状が出ないということでしたので、散歩などの外出も依頼されてみてください。今後も諦めず、継続していきましょう。



≪事例の紹介≫

本人	94歳 女性 要介護1
介護者（塾生）	三女
生活状況	三女と2人暮らし。3月に夫を亡くしている。 デイサービス（週3回）利用。

≪認知症状と水分・運動・排便の状況の変化≫

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	便がおしりに絶えず付着するような便もれ状態や 少なく切れの悪い軟便の時に壁につけることがある (体調が悪い時)			トイレの失敗、壁に便をつけることはない	5	あいにく、便の回数が少ないため、なし	5	相変わらず週1でガスが出始めると出る。まとめて出る。	5	おしりに付着する便はあまりない 便意をもよおして切れの良い長さのある便をする	5
②	ズボンの上にズボン下を履いたり、ズボンを 上に着たりする			変化なし	1	さむいと感じたら目に入る物を身に着けるという感じ	1	上着を下半身に身に着けるのはなくなった。	3	そんな場面がないからか、「これはいて」	5
③	食べたのにご飯はまだか聞く			少食の時にあるかもしれない	1	食事量がへって空腹を感じない。デイでも食べなかったと言うが...	5	たまにデイでも残す量が多いとそうなるかもしれない。	4	「食べていない」とはあまり聞かなくなったかも	5
④	デイサービスの日の朝食を人(見えない人や塾生)の口に食べさせようとする。週3回			デイサービスのある週3回に限定	1	(今週はデイが2回)	1	ほとんどない	4	まったくなし	5
⑤	トイレの便器に間に合わず床にこぼす。			足のふらつきは足の痛みからくる運動不足か?	1	性的に水分量へったため、トイレ回数、量も少ないためか? ⇒認知症ではないと判断	3	トイレがせまく手すり(台座つき)もある。しかも足が悪いので間に合わない。	2	実は私が困っている事を切に訴えたら逆転した。	
⑥	トイレの回数が多い(30分~1時間に1回)。			変化なし	1	上記の理由からか、早朝だけ回数多い。	2	1~2hrに1回。水分も少ない		早朝は多いと思うが減ったと思う。	
⑦	炊飯器のお釜にお米を入れずに水を入れて炊く。			1週間に1回位	1	私が先回りしてやるのでほぼなし		なし。自分が先にするし、やらなくなった	2	水は入ってるがスイッチは押さない	5
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	893	ml	1,025	ml	808	ml	765	ml	765	ml
	活動量(1日の平均)	散歩・買い物	17分	11分	12分	14分	20分				
	排便状況	1週間に1回		1週に2回		1週間に1回		1週間に1回		1週間に1-2回あるか	
	実践したこと・工夫したこと			スッキリとスムーズに便ができる。めずらしく、1日だけ起きていた日があった。		歩く前や帰宅後は特に水分をすずめた。朝も、コップに用意した。		できなかった		私が風邪気味になって飲み物をよく飲ませていたら、便秘も一時的に改善し、外食をする意欲がわくのか自分から野菜を切り出し何か作ろうとする	
本人の様子・表情			デイサービス先に水分を多くお願いした。少量ずつ種類や温度変化させた。拒否されても少しでも歩くようにした。		この頃、疲れた顔をしている。水分をすすめても「いらぬい」。歩くのも拒否する。足を引かずって「痛い」と言う。		ムラがある。夕々に夜か朝か? トイレの道中、滑ったらしい。どこか痛いとも言わないが、変化なし		宅食を試した。自分から散歩に行きたい事もあるか、ないか。		

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

≪講師からのコメント≫

ご自宅での水分摂取量は大きく変わりませんでした。野菜を切って何かを作ろうとされるなど、自発的な行動が見られるようになり、意欲の向上が認められました。その結果、認知症の症状はすべて消失しました。

宅食を試されたり外食を取り入れられたことで、食事から摂取する水分量や栄養量が増加したことが、一因ではないかと考えられます。

また、食事を急かさないようにする、必要以上に気にしないようにするなど、塾生の関わり方にも変化が見られました。

今後もぜひ一緒に散歩と水分摂取を継続していただき、お通じの改善にもつなげて行きましょう。



≪事例の紹介≫

本人	87歳 男性 要介護2 アルツハイマー型認知症 (?)
介護者 (塾生)	妻
生活状況	妻と2人暮らし。10年くらい前に海馬の萎縮が認められると医師より言われた。長男が週末に来てくれる (月2回くらい)。デイサービス週1回、訪問介護 (掃除) 週1回、訪問リハビリ週1回、訪問看護月1回、ショートステイ2ヶ月に1回 (3泊程度) 利用。

≪認知症状と水分・運動・排便の状況の変化≫

N O	初回講義時点の症状 (7月)	2回目 (8月)		3回目 (9月)		4回目 (10月)		5回目 (11月)		6回目 (12月)			
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価		
①	ここ最近、薬(5種類)を噛んで飲むようになった。				1	認知症ではないと判断		①就寝時間が不安定になり私の疲労感が増えています。②循環器内科を受診しましたが年相応で心配ないとのこと。ほっとした。③ノルディックポールは私があるので一度勧めましたが拒否される。改めて医師に進めて頂こうと思う。11月中旬に受診します。	1		1		
②	リハビリパンツの失敗が増えてきた。どこに置いたか分からない(部屋のゴミ箱から見つかった)			きちんと捨てられている	5	毎日1~2回リハビリパンツを汚す事が増えた	1				5		
③	意に反する事をすると反発するようになった(補聴器をつけようとしたり、水分をすすめると大声を出すことがある)												
④								最近不思議な行動が見られる。トイレトイレットペーパーをちぎって並べたり出しておいた洋服を一列に並べたりテーブルの上の自分の小物を並べたり。何故か聞く「つながつている」と言う。			11月は圧迫骨折2ヶ所が見つかり更に憩室炎で入院(1週間)転院と重なり大変な月となりました。11月末に病院を変え〇〇病院に転院・薬を変えながら様子をみています。最近の変化としては新聞を読むようになり表情も少しはつきりしてきたように感じています。ただ退院後、夜中のトイレが出来ずたれ流しだったのですが少しずつ夜中のトイレにも行けるようになっていきました。水分の摂取の少なさは変わりません。		
⑤													
⑥													
取 組 内 容	水分摂取量 (1日の平均)	1,059 ml		1,100 ml		1,091 ml							
	活動量 (1日の平均)	ウォーキング 13分											
	排便状況	毎日1回				レキサルティを半錠に減らし様子を見ておりますが、睡眠時間の変化はあまりなく昼間も座ってウツラウツラしている。							
	実践したこと・工夫したこと	①今までよりは水分摂取量は増えている。 ②8月に三度目のショートステイを利用しましたが、(3泊4日)今まであった夕方の希望はなくなったそうです。		水分摂取量を増やすべく、カルピスやノンアルコールを取り入れた。		9/19バス入口で転倒妻にぶつかり2人共転倒したが幸い、2人共、傷に異常なし本人はひざ下のすり傷。私は踵他の筋肉痛ですんでおります。難聴は認知症に大きな影響があるとの事。新しい補聴器を買いトレーニング中ですが、未だ右耳は拒否しています。TVの音は入りやすくなり、よくTVを見えています。		④デイサービスで水分量を600ml迄とお願いしましたが300mlしか飲まないそうです。					
	本人の様子・表情												

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

≪講師からのコメント≫

様々な工夫を行っていただきましたが、水分摂取や歩行に拒否が見られ、実践が難しい状況であったことと思います。デイサービスは利用されていましたが、デイ利用中での水分摂取や活動量を向上させることができず、サービスの活用も思うように進みませんでした。

今後は、デイやショートステイなどのサービスを活用し、人の手も借りながら、根気強く促しを続けていただくことが大切です。

また、お通じについては、ヨーグルトにバナナを加えたり、きな粉やプルーンをプラスするなどの工夫も有効と考えられます。

ぜひ、ストレスから解放される時間も大切にされながら、継続していきましょう。



## 《事例の紹介》

本人	71歳 男性 非該当 アルツハイマー型認知症
介護者（塾生）	妻
生活状況	妻と2人暮らし。10年以上前から同じ事を何度も言うようになった。4年ほど前、右手が動きにくいのため、脳の検査を行ったところ、アルツハイマー型認知症と診断される。本人の希望により服薬はなし。

## 《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

N O	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	直前の記憶がない(お祭りに行ったこと、映画に行ったこと など)			花火を観た事を話してくれた	2	短期の記憶がない	3	たまに日常と違う事があると記憶に残る事もある	2		2
②	追い炊きの操作が分からないことがある			最近、シャワーが多いのでわからない		気にしないことにした					
③	一緒に買い物にいくと自分勝手な行動をする(レジに並んでいる途中でいなくなって道に迷ったことが2度あった)			一緒に行動してくれる	2			2	自分勝手な行動は少なくなった	5	5
④	パソコンを全く触らなくなった			パソコンを起動して写真等を見ている	2	パソコンに向かう時間が増えた	3	操作は完全ではないが、触るようにはなった(CDを取り込もうとしていた)	4		5
⑤											
⑥											連日の熊笹道の影響か近くの公園で熊を見た何度も言います。どのように対応していいのかわかりません。
取 組 内 容	水分摂取量(1日の平均)	1,903	ml	1,978	ml	2,257	ml	2,600	ml	1,935	ml
	活動量(1日の平均)	散歩 23分		散歩・買物19分		散歩・買物27分		22分		53分	
	排便状況	毎日		毎日		毎日		毎日		毎日	
	実践したこと・工夫したこと			108ピースのジグソーパズルを毎日3回ぐらいいっしょにやっている。自分の買物した時は自分で会計してもらう		食事のあとかたづけは自分の分はやってもらう。宅配の受け取り、植木の水やり		できるだけ明るく接している。ジグソーパズルを完成させたりけん玉が上手にできた時は「すごい」とほめるとうれしそうにする		いつも行く散歩道の分岐では様子を見る事になっている。「こっちだね」とか「ここは分かる」と言ったりする	
	本人の様子・表情			表情が明るくなって、よく笑う。5分程の近くにお気に入りの場所があり一人で鍵をかけて外出して戻ってくる		ジグソーパズルは毎日やっているせいか短時間でできるようになった		・以前に比べて歩く速度がすくすく遅くなり心配でしたがまた以前のように早く歩く事ができるようになった。・ジグソーパズルは形や色を考えながらやっている様です。・活動的になってきた		家事をしていると手伝おうとしてくれる。私が外出して遅くなった時、電気を消したり帽子をかぶったりして自分も外出しようとしていた。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

## 《講師からのコメント》

活動量(散歩)が格段に向上しました。水分摂取量についても、暑い時期には平均2,600ccまで増加しましたが、寒くなるにつれて徐々に減少してしまいました。

しかし、表情が明るくなり笑顔が増えたことや、以前のように速く歩けるようになるなど、活動性の向上がみられ、心身面での改善が認められました。

残念ながら症状は1つ残存していますが、引き続き、水分摂取と活動に取り組んでいただき、症状の消失を目指していきましょう。



≪事例の紹介≫

本人	89歳 女性 要介護1 アルツハイマー型認知症（令和4年8月診断）
介護者（塾生）	子
生活状況	2012年夫を亡くし独居となったため、子と一時的に同居。2022年8月に認知症初期と診断を受け、同年12月より老健入所中。老健では、ベッドに寝たままの状態で過ごしていることが多い。

≪認知症状と水分・運動・排便の状況の変化≫

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目 (8月)		3回目 (9月)		4回目 (10月)		5回目 (11月)		6回目 (12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	おやつを食べてもすぐ忘れてしまう。2分くらい経ったら「もらいに行こうかな」と言う			少し体重が増えお腹周りが太くなった事もあり、おやつ制限している。	1	今回は1回に減った	2	面会4回で1回あり	2	面会4回で1回あり	2
②	同じ話を何度もする。時間取らせて悪いね(面会時毎回4回程)、その週あったイベントの話(2、3回)					変化なし	2	変化なし	2	変化なし	2
③											
④											
⑤											
⑥											
取 組 内 容	水分摂取量(1日の平均)	1,136 ml		1,307 ml		1,396 ml		1,375 ml		1,375 ml	
	活動量(1日の平均)	移動距離1km弱		移動距離1.04km弱		移動距離・室内散歩 1.2Km		移動距離・室内歩行 1.57km		移動距離・室内散歩 1.2Km	
	排便状況	週2		週2		週2		週2		週2	
	実践したこと・工夫したこと	面会時にメイバランス125ml持参。面会時間内に飲んでもらうようにした。実践塾の話をして動機づけした。		500mlペットボトルを預け(ケアセンターからは1日1本と制限)、本人に出来る限り飲み切る様話をして。スタッフさんにも声かけをお願いした。面会時にフロアの往復歩行約100mを取り入れた。		面会回数1回増やせた。500mlペットボトル預けて1日1本は飲む様継続。前回アドバイス参考に飲み物はゼロカロリーに変更。面会時必ずフロアを一緒に歩く事にした(100mから200m)。スタッフさんもチラシを部屋に貼ったりと協力あり。		施設に飲料記録依頼中。面会時に栄養食品(125ml)は必ず飲み干してもらう事と室内散歩で最低200m歩く事を実践できた。また室内散歩は少し元気がなくても自ら言い出す様になった。		施設で毎回の食事時の飲料量まで細かく計測してもらえなかったが食事、内服等含め1日1300mlから1500ml程度との報告であった。面会時は必ず室内散歩を実践でき、300mから500mは加算出来ている。今後も継続する。	
	本人の様子・表情	表情は明るい気がする。		落ち着いている様子。水分補給と運動が大切な事を何度も話し、その時は本人も頑張ると言っている。		落ち着いている様子。直近のイベントなど話す事はなかったがパーティー(秋祭り)や花火大会などの話をした。		元気がある日とない日あり。9月初旬から姉が面会に来れない理由を面会の度に話していたら、10月3週目位に来れない理由を究めた。		日によって元気がある時とそうでない日がある。記録提出した週は少し元気がない週であった。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

≪講師からのコメント≫

老健入所時の水分摂取量の目標値は1,600ccであったようですが、残念ながら目標量に達していない状況でした。そのため、面会時に栄養食品（飲料）を持ち込まれたり、ペットボトルを施設に預けられたりするなどの工夫を行い、水分摂取量の増加を目指して取り組みました。また、面会時には屋内での散歩も取り入れていただき、ご本人にも重要性をお伝えいただきました。

現在、歩行器での歩行が自立されている状況ですので、今後も水分をしっかり摂取し、歩行を継続することの大切さを、ぜひお母様にお伝えください。あわせて、施設へも引き続き水分摂取の促しを依頼していきましょう。



## 《事例の紹介》

本人	85歳 女性 要介護1 アルツハイマー型認知症（?）
介護者（塾生）	長女
生活状況	夫が入院中のため、長女と2人暮らし。長女は朝早くから仕事に出かけるため、日中は1人で過ごされている。 小規模多機能のデイサービスを週4回利用（休むことも多い）。1人で買い物に行くこともある。

## 《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	同じことを何回も聞く。「お父さんはどこにいるの」(入院中)。多い時は3分置さくらい				1	入院中であることがわかっている時があります	2			2	
②	夫や息子の顔を忘れる時がある				1		1			1	
③	冷蔵庫のドアを開けっぱなし				1		1			1	
④	歯ブラシってどれ?と聞く				1	「歯をみがいて」と言うときとちやんとみかけてる時があります	2	「歯をみがいて」と言わなくても磨いている時がありました	2		
⑤	クーラーをつけている時に窓や戸を開ける(クーラーの機能が分かっていない)				1		1			1	
⑥											
取 組 内 容	水分摂取量(1日の平均)	1,903	ml		ml	1750	ml	1750	ml		ml
	活動量(1日の平均)	散歩 23分									
	排便状況	毎日				不明		不明			
	実践したこと・工夫したこと					牛乳が好きなので、牛乳をふやしました		牛乳を冷蔵庫にあるようにしています。			
	本人の様子・表情							1人で買い物に行くことがあります。(夏のあいだはやめてもらっていた)心配もありますが行ってもらうようにしました。			

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

## 《講師からのコメント》

昨年に引き続き、ご参加いただきありがとうございました。

お母様の場合、1日あたり1,800cc以上の水分摂取が確保されないと、体調を崩されやすいことが分かりました。そのため、季節を問わず、1,800ccを下回らないよう注意が必要です。

1日2回訪問されるヘルパーさんには、訪問の都度、水分摂取を促していただいたり、一緒に飲んでいただくよう依頼していきましょう。

ぜひ、次年度も継続してご参加ください。



≪事例の紹介≫

本人	76歳 男性 要介護1 認知症は特定されていない
介護者（塾生）	妻
生活状況	妻と2人暮らし。脳梗塞を発症（2024年2月）する1年くらい前から、仕事上の新しいことを覚えることが難しくなってきた。デイサービス週7日利用。近居の長男、長女ファミリーとよく食事をしたり、コンサートなども一緒に出掛ける。

≪認知症状と水分・運動・排便の状況の変化≫

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	お風呂の給湯の操作ができない	追い炊き操作はできませんが湯はりは不可		左に同じ	1	出来ることと出来ないことがある	1	出来ることと出来ないことがある	1	出来る場合が増えている	2
②	新しいことを理解できない(新しいゲーム、スマホでの検索 など)	ゲームやスマホ操作は難しい		これ以外は割合できる		左に同じ	1	ゲームに関心がなくなった。以前は働くことに執着がありました。それがなくなった。	1	新しいことが難しい。説明など理解が困難	1
③	パソコンでの書類作成など、操作ができない					左に同じ		屁理屈が多い	1	屁理屈が多い	1
④										待に困りませんが、通常の会話がスムーズでない。	
⑤										言葉や単語が出ていく	
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,814 ml		2,000 ml		2,000 ml		2000 ml		2000 ml	
	活動量(1日の平均)	デイにて毎日30分の体操、週1回10:00~17:30位まで体操教室。週2回デイにて卓球		自宅から5分位のスーパーへは毎日。ゴミ出し・食器洗い・浴槽洗浄の家事		左に同じ。脊柱管狭窄症の為、長時間は難しい。雨の日以外はスーパーへお買い物散歩。長く歩くと腰が痛くなる為、余り遠くまでは難しい。		歩くことについては小規模では元気な方なので、よく歩いているとの事です。		歩くことについては小規模では元気な方なので、よく歩いているとの事です。	
	排便状況	2日に1回くらい		ほぼ毎日		ほぼ毎日		ほぼ毎日		ほぼ毎日	
	実践したこと・工夫したこと	デイにて1,200ml。自宅にて600~800水分摂取するよう実践。買物も兼ねて散歩する		デイでの1日の様子や帰宅中の送迎バスでの様子の確認や感想の聞き取り。できることはしてもらう		左に同じ。デイにて1500mlに増量をお願いしました。		デイにて1500mlを管理して頂いている		デイにて1500mlを管理して頂いている	
本人の様子・表情	明るく前向き		明るく前向きでデイでの様子や仲間との事、色々報告してくれます。趣味もないのでコンサートや面白そうなことがあると一緒に行くようにしています。歌うことは好きです。家で2人で歌うようにしています。		左に同じ。デイでの入浴や体操、私のおけいこ日なども忘れてなくなってきました。細かくは思い出せませんが、退院直後よりはよくなっています。		左に同じ。先日、竹内先生のおっしゃった内容、夫にも該当することが多いの事だと思えます。バスに乗って図書館や駅周りの〇〇にも行きますのでこの位の状態が続けばいいです。		何年も習慣化すると記憶されるのかなと思います。時間はかかります。ゴミ出しの日もわかっています。行先なども覚えています。人の名前を覚えられないのが難点です。		

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

≪講師からのコメント≫

デイサービスに依頼し、水分摂取量1,500ccの管理を行っていただけただけの結果、平均2,000ccの水分を摂取することができました。認知症の症状については「変化なし」との評価でしたが、塾生（妻）のお稽古の日を忘れなくなったことや、ゴミ出しの日や行き先を把握できているなど、良い変化も見られています。

今後は、ぜひ、できていることに目を向けるようにしましょう。できないことは、ご本人にとってストレスとなるようですので、できることを行っていただくよう働きかけることが大切です。

水分摂取や歩行、毎日の家事についても、引き続き、継続していきましょう。



## 塾生の取り組み事例 Cコース4名

### Cコース ◆事例18

#### 《事例の紹介》

本人	93歳 女性 要支援2 診断なし
介護者（塾生）	娘
生活状況	市外のサ高住で生活する母をホームに通い支援している。 コロナ禍をきっかけに地域の集まりがなくなり、物忘れ、勘違いが目立つようになった。ホーム転居直後もホームイベントに参加できないなどのエピソードがあった。

#### 《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (8月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	時間の感覚がおかしい時がある。「今日は何月何日？」と家族に何度も確認する。		1	デイと病院に行く日間違え少し混乱さみになった。	1	日時など書いてあげたメモを見てテレビで映画を観ることができた。	3		3	時計を見て朝寝坊したと自覚あり、急いで朝食に行くと正しい判断ができていた。	3
②	ホーム行事予定を勘違いしてしまい、参加できないことがある。(月2回程度)		1		1		3	デイサービスに行く日を理解して準備がしっかりとできていた。	5		5
取 組 内 容	水分摂取量(1日の平均)	1,350	ml	1,350	ml	1,542	ml	1,465	ml	1,400	ml
	活動量(1日の平均)	1/週	デイ	1/週	デイ	1/週	デイ	1/週	デイ	1/週	デイ
	排便状況	4回/週		3回/週		4回/週		3回/週		3回/週	
	実践したこと・工夫したこと			デイの日と毎日の体操終わりに水分補給を習慣づけるようにした。水分を多くして薬を飲むようにした。		毎日の行動に水分摂取のタイミングを結び付け、さらに量を増やすようにした。水分を摂っていけば改善することを説明した。		施設で1か月の予定表をみると混乱することがあったので終わった日にちにX印で消すようにした。		間違えても支障がなければ注意や訂正をせず、本人が気が付いても何とかなるから大丈夫だと言うようにする。	
本人の様子・表情			デイに水筒を持っていく準備をしていた。デイにて自分の思っていることを言う事ができたうれしそうだった。		針に糸を通す道具の使い方がわからなくなり落ち込んでいたができるようになり喜んでいった。		デイにてパズルを完成させ達成感が得られたようで昔手意識も和らいできていると思われる。		気持ちか穏やかな日が増えていっているように思われる。		

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

#### 《講師からのコメント》

この半年間、塾生は「家族であり支援者である」という立場の難しさを引き受けながら、お母様が生活するホームに実際に足を運び、直接支援と間接支援を粘り強く継続してきました。日々の関わりの中で小さな変化を見逃さずに捉えていたことは、支援の質を大きく高める要因となっていました。また、その姿勢や実践内容は、他の塾生にとっても継続することの意味を考える大きな刺激となり、学びの場全体に良い影響を与えてくれました。

今後も引き続き、水分摂取と活動を生活の中に無理なく組み込みながら継続し、認知力や生活機能の維持・向上を目指していくことを期待しています。



**Cコース** ◆事例19

《事例の紹介》

本人	76歳 男性 要介護1 アルツハイマー型認知症（令和6年診断）
介護者（塾生）	知人
生活状況	コロナ禍をきっかけに外出することが減った。その後、転倒することもあった。おこりっぽくなったことを心配した塾生は、週3回、自宅に通い一緒に昼ごはんを食べる。地域の集まり等に参加するといった支援を行っている。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (8月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	訪問時、弁当に手を付けずそのままにしていることがある。		1	配食を週3回にした。	1		3		3		2
②	薬の飲み忘れがある。(1~2回/月)		1		3		4		5		4
③	でかける時に「小銭入れがない、メガネがない」と探し物をする。(1/月)				1		1	自払いの印鑑が見つからずに改印の手続きをとることになった。	1		1
④											
⑤											
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	950	ml	1,028	ml	1,192	ml	807	ml	不明	ml
	活動量(1日の平均)	1/週デイと1/週げんき体操		1/週デイと1/週げんき体操		1/週デイと1/週げんき体操		1/週デイと1/週げんき体操		1/週デイと1/週げんき体操	
	排便状況	7回/週		7回/週		7回/週		7回/週		7回/週	
	実践したこと・工夫したこと			寄席に行ってみた。席が後方だったからか、やや聞きづらいところもあり、たまたまかけるように言われると? ?となってしまうようで奮闘がわからずあまり面白くないようだった。		別紙参照		川崎市のイベント等出かける回数を増やした。		私の体調が悪く1か月で5日くらいしか行けなかった。しかも連続では無いため状況表の記入ができませんでした。すみません。	
	本人の様子・表情			デイサービスで荷物がどうかと提案されるかどうも乗る気にならない様子。一人で行くのが不安なのかリールがわからなくなっているのが不明。怒りっぽくなった。		別紙参照		血管年齢など・実年齢より若い結果となったものがあり、とても喜んで何回も何回もはしゃいでいた。涼しくなり水分量が減った。		ケアマネさんに協力してもらった。病状はすすんでしまったような気がする。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

本事例は、家族でも専門職でもない、知人という関係性の中で支援を続ける難しさと可能性を私たちに考えさせてくれるものでした。

年を重ね、旧来の知人に認知力の低下がみられたとき、どのような距離感で関わり続けるのか。一緒に食事をとること、地域のイベントに出かけることなど、日常を共有する関わりを積み重ねたことで、前向きな反応が見られ、症状の一部には改善が認められました。今後は、ケアマネージャーやデイサービスと連携しながら、水分管理や外出機会の確保を継続し、生活全体を支える支援へと発展させていくことを期待します。

