

認知症高齢者への環境支援のための指針

PEAP 日本版 3

Copyright © 2002-2005 ケアと環境研究会

初版 2002年3月

改訂 2004年7月

改訂 2版 2004年8月

改訂 3版 2004年10月

改訂 4版 2005年9月

この指針は、コピー、配布してかまいません。みなさんのプロジェクトに合わせて、これをカスタマイズして使用する際に、フッタの著作権表示を維持していただくことをお願いします。

ご意見は、下記のアドレスまでお願いいたします。

日本社会事業大学 児玉研究室

E-mail info@kankyozukuri.com

〒204-8555 東京都清瀬市竹丘 3-1-30

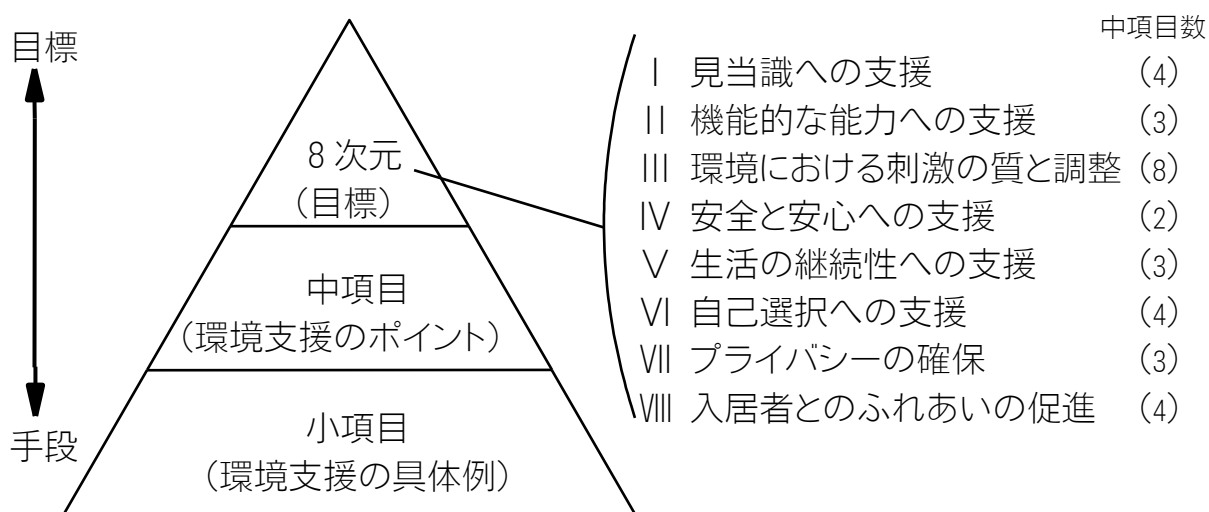
TEL 0424-96-3001 FAX 0424-96-3131

PEAP 日本版 3 — 解説

指針の構成について

『認知症高齢者への環境支援のための指針』(PEAP 日本版 3)は、施設に入所している認知症高齢者に対して、広い意味での環境支援を行うための指針です。

本指針は、大きく8つの次元により構成されています。8つの次元は、認知症の方への環境支援の柱(目標)となる項目です。また、それぞれの次元の下には、環境支援のポイントとなる中項目、さらに支援の具体例が記された小項目により構成されています。下の図に示すように、小項目は中項目を、中項目は次元(目標)を、それぞれ達成させるための手段や考え方になっています。



PEAP の構成

指針の使い方について

本指針は、1から8のどの次元から取り組んでも構いません。また、全ての次元に取り組みなくても構いません。施設の課題や状況に応じて、取り組みやすい次元からはじめてみるのがよいでしょう。

また、本指針はあくまでも高齢者施設における環境支援の方向性を示したものであり、書かれている具体的項目や内容について出来ているか出来ていないかを判断するような、いわゆるチェックリストではありません。本指針の考え方や内容をヒントにしながら、それぞれの施設の現状に合わせた環境支援の方法を考えてみましょう。

☆ PEAP を理解することで、環境支援への発想がさらに広がることを願っています！

各次元の考え方について

I 見当識への支援

利用者（入居者と同様にスタッフや訪問者）が、環境の物理的・社会的・時間的次元の効果が、利用者の見当識を最大限に引き出すような環境支援についての指針です

II 機能的な能力への支援

日常生活動作（移動、整容、排泄など）への援助において、入居者の日常生活上の自立活動を支え、さらに継続していくための環境支援についての指針です

III 環境における刺激の質と調整

入居者のストレスにならない刺激の質や、その調整についての指針です。この次元は、「環境における刺激の質」と「環境における刺激の調整」のふたつにわかれています

IV 安全と安心への支援

入居者の安全を脅かすものを最小限にするとともに、入居者はじめ、スタッフや家族の安心を最大限に高めるような環境支援についての指針です

V 生活の継続性への支援

入居者それぞれが慣れ親しんだ環境と生活様式を ①個人的なものの所有、②非施設的環境づくりのふたつの側面から実現することについての指針です

VI 自己選択への支援

物理的環境や環境の調整に関する施設方針が、個人的な好みやどこでなにをするというような、入居者の自己選択が図られるような環境支援についての指針です

VII プライバシーの確保

入居者のニーズに対応して、ひとりになれるだけでなく、他との交流が選択的に図れるような環境支援についての指針です

VIII 入居者とのふれあいの促進

入居者の社会的接触と相互作用を促進する、環境支援と施設方針についての指針です

Ⅰ 見当識への支援

1) 環境における情報の活用

入居者の見当識を効果的に支援するために、目印や、図柄、色などを活用する

- ①居室やトイレなどの位置を分かりやすいように、サインや絵などの目印(ユニットの名前や表札、図柄など)を、センスよく用いる。

2) 時間・空間の認知に対する支援

毎日の生活の安定を図るために、時間、空間、出来事に対する見当識を効果的に支援する

- ①時間経過をわかるように、カレンダーや時計を飾るなどの工夫を行う。
- ②ふつうの家庭生活でみられるような日課を設けて、時間的な感覚の維持を図る。
- ③食事の場などを分かりやすくするために、家具やものなどにより、空間の雰囲気づくりをする(食器棚など)。
- ④時間の流れがわかるように、調理や洗濯などに関わる行為を、入居者の目に入るところで行う(野菜の皮むき、盛りつけなど)。

3) 空間や居場所のわかりやすさ

通常の施設環境は画一的になりやすいが、認知症のある入居者にとって、自分がどこにいるかが分かりやすい空間への配慮をする

- ①生活単位を小規模化して、空間を把握しやすくする。
- ②ユニットや廊下での居場所が分かるように、目印や飾りを用いる。
- ③自分の部屋を識別しやすいように、インテリア(ベッドカバー、カーテン、壁の色など)に変化をつける。

4) 視界の確保

生活に必要な場所が、視界に入るように配慮することにより、入居者の安定を図る

- ①頻繁に出入りする場所や日中居住者が過ごしている場所が、居室から見渡しやすくなる。
- ②食堂など主要な場所から、外の景色がながめられる。

II 機能的な能力への支援

1) セルフケアにおいて、入居者の自立能力を高めるための支援

入居者の排泄、入浴、整容、衣服の着脱動作について、可能な限り入居者の自立能力を高める支援を行う

- ①各居室にトイレと洗面を設置することが望ましい。
- ②入居者にとってトイレは、容易に見つけやすい位置にある。
- ③トイレには両側に手すりを設ける(必要のない場合には動かせる、可動性のあるもの)。
- ④浴室では、洗面器等を置く台や手すり等が入居者に使いやすいようにする。
- ⑤蛇口が分かりやすく、また使いやすいものとする。
- ⑥きれいな手拭きを入居者が見やすく、利用しやすい位置に置く。
- ⑦シャワーや入浴設備が、入居者のユニットごとにある。
- ⑧居室や洗面所の見やすい位置に、鏡がある。
- ⑨個人用の化粧品や洗面用品を所有し、使いやすい場所に置くことができる。
- ⑩十分な洋服ダンスがあり、それらは入居者が使いやすい。

2) 食事が自立できるための支援

食事は重要な日課であるが、認知症のある入居者には困難を伴う場合もある。しかし、意欲を持って食事ができるような環境支援をおこなうことが必要である

- ①食事の意欲をもてるような、瀬戸物などのふつうの食器を使用する。
- ②食事のための適切な補助具(大きな取っ手の食器、滑り止めのマットなど)を使用する。

- ③入居者が最大限に自立して食事ができる方法を採用する(車いすの場合にはテーブルの高さの調整など)。
- ④入居者が食べたいと思うような、食事の雰囲気作りの工夫をする。

3) 調理、洗濯、買い物などの活動の支援

調理や洗濯、買い物などの日常生活において必要な行動を、できるだけ自立してできるように環境支援を行う

- ①入居者が容易に近づきやすい場所に、使いやすい掃除道具(ほうき、ちりとりなど)を用意する。
- ②入居者が使いやすい洗濯機、物干場、洗濯物をたたむ場を用意する。
- ③入居者が使用できる電話を準備する。
- ④高齢者用に配慮した台所を用意し、入居者が腰掛けても使えるように配慮する。
- ⑤高さの調節可能なテーブルを活動空間に準備する。
- ⑥入居者がさまざまな活動のための道具が入った収納場所に行って、使うことができる。
- ⑦施設内でお金を使う場所(喫茶店や売店など)を用意し、それらの店に車いすでも行くことができる。

III 環境における刺激の質と調整

～環境における刺激の質～

1) 意味のある良質な音の提供

入居者にとって意味のある、良質な音を生活に取り入れる

- ①ユニットにおける音は、入居者にとって意味のあるものになっている(会話、食事の準備、その場に適した音楽や活動)。

2) 視覚的刺激による環境への適応

不快な刺激を取り除くだけでなく、視覚的刺激により環境への適応を引き出す

- ①昼夜の時間変化が分かるように、照明は意図的に昼間は明るく、夜は抑える。
- ②入居者に役立つサイン(見当識をもたらすサイン)が、ユニット内の適切な場所にある。
- ③入居者になじみのある時代や文化を反映した絵画や装飾品を取り入れた環境づくりをする。
- ④色調、家具、床や壁など施設全体のインテリアは、調和がとれ、入居者に違和感をもたせない。

3) 香りによる感性への働きかけ

嗅覚の刺激を取り入れることにより、入居者の感性に働きかける

- ①ユニットには、消毒や清掃などの施設的な臭いではなく、生活を感じさせる香り(新鮮な花や食物など)を採り入れる。

4) 柔らかな素材の提供

施設で使用されやすい硬い素材よりも、家庭で用いられる柔らかな素材を使用する

- ①ユニットには、画一的でないさまざまな手触りのものを用意する(畳、障子、柔らかな布でつくられたもの等)。
- ②ユニットの家具、内装の表面は、木や布などの柔らかい素材を選ぶ。

～環境における刺激の調整～

1) 生活の妨げとなるような騒音を調整

音刺激の影響をふり分けると難しく、ここでは入居者の落ち着いた生活の妨げとなる騒音について注目する

- ①放送設備、テレビ、廊下に行くカートの音量を、低いレベルに抑える。
- ②ナースコールやアラームの音が、ユニットに鳴り響かないような工夫をする。
- ③大声を張り上げたりする入居者に、スタッフが対応する。
- ④スタッフの大声による呼びかけなどが、ユニットの騒音レベルをあげてないようにする。

2) 適切な視覚的刺激的提供

人は視覚的刺激によっても周りの世界を把握している。したがって、混乱を与えない、適切な視覚的刺激的提供をする

- ①入居者に混乱をもたらす、照明や日差しによるざらざらとした反射がないように配慮する。
- ②居室の窓は、カーテンなどにより日差しの調整が容易にできるようにする。
- ③過剰な壁の飾り(絵画、写真、タペストリー等)や床の模様が、入居者の注意の妨げとならないようにする。

3) 不快な臭いの調整

環境の中に「不快な」臭いが、長時間にわたり広く存在しないように調整する

- ①排泄などの臭いが、ユニット全体に広がらないような工夫をする。
- ②食事の臭いが、ユニット全体にこもらないように工夫する。

4) 床などの材質の変化による危険への配慮

床などの材質などを変える場合には、危険への配慮が必要である

- ①床の表面を、カーペットからビニール等へと、急に変わるような場所を作らない。

IV 安全と安心への支援

1) 入居者の見守りのしやすさ

認知症のある入居者にとって多くの潜在的な危険が存在するので、スタッフが自然な方法で入居者の状況や活動を容易に見守りやすくする。加えて、入居者が不安や孤立感を感じたときに、容易にスタッフをさがすことができる

- ①スタッフが、容易に入居者の居場所を確認できたり、居場所を予感しやすい建物の作りとなっている。
- ②外部につながる出入り口は、目立たない方法で見守られている(騒々しいアラームや驚かすような光を使わない)。
- ③ユニットを歩き回る入居者を、見守ることが出来る程度のスタッフが配置されている。

2) 安全な日常生活の確保

認知症のある入居者は認知障害と同時に身体的な能力低下も経験している。それらを補い、残存機能の保持を支援する環境条件を整える

- ①入居者の移動や移乗を支援するための手すりが、廊下、トイレ、浴室、居室などにある。
- ②移動の妨げとなるカートやいすなどを、廊下に置いたままにしない。
- ③床の材質は、滑りにくく、転倒してもけがをしにくいものとする。
- ④家具やカウンターの角は、ぶつかってもけがをしにくいように縁が丸いものとする。
- ⑤安全に介護ができるように、トイレや浴室には十分なスペースをとる。
- ⑥ベッドから転落する入居者には、ベッドを低くしたり、床にマットや畳を敷くなどの工夫をする。
- ⑦入居者の自立機能を支援するようなもの(台所用品等)を取り入れながら、潜在的な危険を防ぐ工夫を行う。

V 生活の継続性への支援

1) 慣れ親しんだ行動様式とライフスタイルの継続への支援

入居者ができる限り慣れ親しんだ活動に参加し続けることができるようにする。また、入居者の能力を最大限引き出すように、環境と施設方針の両側面から支援をする

- ①入居者自身やあるいは家族から、好みや生活様式などの情報を十分に把握する。
- ②入居者が利用できる台所がユニット内にある(活動プログラムとして台所が使われるのみでなく、日常生活の中で調理に参加したい入居者が使えることが望ましい)。
- ③入居者に応じて、食事の時間に融通を持たせることが出来る。
- ④入居者に応じて、入浴方法(家庭的な浴槽など)や時間、温度などに融通が利く。
- ⑤入居者が自ら部屋の掃除や洗濯などが出来るように、道具や機器を用意したりするなどの支援を行う。

- ⑥園芸などの趣味を楽しむ場所や機会を提供する。
- ⑦入居者が以前行っていた仕事などに応じて役割を担えるようにする。

- ⑧世話をする役割を継続できる機会を設ける(例えばペットや植物の世話など)。

2) その人らしさの表現

個々人のライフスタイルの反映である家具や持ちものなどを自宅から持ち込むことを促し、自己実現を可能にする

- ①使い慣れた家具の持ち込みを促す(いす、ダンス、テーブル、座布団など)。
- ②居室内に個人的なものを置いたり、写真を棚、出窓など飾る場所を用意する。

3) 家庭的な環境づくり

入居者自身の家具や装飾品に加えて、施設的でない家庭的な雰囲気的环境づくりに多様な手段で取り組む

- ①共用空間には入居者になじみのある文化や時代を反映した絵画や写真を飾るなどし、親しみやすい環境づくりをする。
- ②同じタイプの家具を画一的に置くのではなく、多様な家具を選んで家庭的な環境づくりをする。
- ③ビニールやスチール製の家具や内装、冷たく堅い感じの床や壁、むき出しの照明などの施設的な印象を与えるものを置かない。
- ④ユニットの目のつく場所に施設的な機器(カートやスチールの棚など)を置いたままにしない。
- ⑤ケアスタッフの事務室は、病院のナースステーションのようではなく、家庭的な雰囲気を壊さないようなものにする。
- ⑥スタッフも画一的なユニフォームではなく、家庭で着るような衣服を着用する。

VI 自己選択への支援

1) 入居者への柔軟な対応

入居者が居場所や空間を選択することや入居者の行動に対して柔軟に対応する

- ①入居者がさまざまな活動への参加を選択出来るように配慮する(例えばスケジュール表を分かりやすい場所に掲示するなど)。
- ②就寝、食事、入浴時間などを入居者の状況に対応させる融通性がある。
- ③入居者が個室か相部屋、または同室者を選ぶ融通性がある。
- ④食事の献立に対して意見を出したり選択することが出来る。
- ⑤入居者の行動を制限する手段として、薬物、ベルト、いすの傾きなどを使用しない。

2) 空間や居場所の選択

環境の制限がされがちな施設においても、空間や居場所の選択を可能にする

- ①入居者が居場所を選択できるように、複数の共用スペースや屋外空間がある。
- ②食堂、テイルーム、中庭などへは、自由に出入りが出来る。
- ③ユニットからの出入りについては、制限するのではなく、見守りなどの工夫で対応する。

3) いすや多くの小道具の存在

座る場所、関わりを持つ人や物、行われる活動のオプションを多く用意して選択の機会の増加を図る

- ①利用者の興味や個性に応じて選択出来る様々な小道具を用意する。
- ②多数が集まれる空間、小グループの空間、一人になれる空間など各所に、十分な数のいすを配置する。

4) 居室での選択の余地

居室環境について、入居者自身が選択する余地を用意する

- ①居室のカーテン、空気、明るさなどを入居者も容易に調整することができる。
- ②入居者の希望により、居室の家具配置や衣服の入れ替えすることができる。

VII プライバシーの確保

1) プライバシーに関する施設の方針

施設環境におけるプライバシーの確保には、スタッフの努力だけではなく施設全体の方針が大きく影響する。プライバシーの確保の考え方には、入居者のニーズに対応して、一人になれるだけでなく、他との交流が選択的に図れることも含まれる

- ①居室に入る際に、ノックや声かけをする。
- ②入居者は、部屋のドアを閉めることは自由である。
- ③他の入居者との交流を図るために、一日のうち何度か居室から出るように働きかけている。
- ④入浴、排泄、衣服着脱に関して、羞恥心に配慮した方針がある。

2) 居室におけるプライバシーの確保

プライベートな領域の中でもとりわけ居室は重要であり、プライバシーの確保と他との交流について、入居者が調整を図れることができる

- ①希望する入居者に対し、十分な数の個室がある。
- ②共用の居室の場合に、従来よくみられるカーテン以外に、プライバシーを確保するために効果的な手段が採られている(たとえば、家具やついたて等)。
- ③トイレを、居室ごとに設ける。

3) プライバシーの確保のための空間の選択

入居者が居室などにおいて十分なプライバシーが確保できないときには、他の場所でそれを補うことができる

- ① 1人で、または2～3人で利用できる様々な小規模ルームやこじんまりした空間がある。
- ② 入居者には共用居室や大きな公共空間以外の居場所がある。
- ③ スタッフとプライベートな話をする場がある。
- ④ 家族が来訪したときに、居室以外で一緒に過ごせる部屋がある。

VIII 入居者とのふれあいの促進

1) ふれあいを引き出す空間の提供

他の入居者とのふれあいの場を選択できるように用意する

- ① 小グループ(12人以下を目安)で利用できる、居間のような共用空間を用意する。
- ② さまざまな規模のふれあいの場を用意する(多くのいすが配置された部屋、小グループ用部屋、2～3人用のスペースなど)。
- ③ 玄関や通路など人の行き来するところに、通る人をながめたり、声をかけたり自然にふれあえる場を設ける。

2) ふれあいを促進する家具やその配置

入居者のふれあいを促進するような家具を用意したり、その配置を工夫する

- ① 居室以外の主要な生活エリアに、十分な数のいすを配置する。
- ② いすの配置は、部屋の壁に沿って置くのではなく、ふれあいが生じやすい工夫をする。
- ③ 食卓は6人以上のものではなく、少人数で使用できるものを用意する。
- ④ 画一的な大きさではなく、さまざまなサイズの食卓を用意する。
- ⑤ 仕切りや家具により区切ることにより、こじんまりとしていて落ち着いたスペースを用意する。

⑥ちゃぶ台やこたつなどのある、茶の間の雰囲気を持つ和室を用意する。

3) ふれあいのきっかけとなる小道具の提供

ふれあいのきっかけとなる、入居者の関心を引く小道具を用意する

①ユニットに、入居者の関心を引き、ふれあいのきっかけとなる小道具を用意する(季節の行事や季節感に関わるもの、昔の生活を思い出させるもの等)。

4) 社会生活を支える

入居者の社会生活を支えるには、ふれあいの促進とともに一人である場を確保することも大切である

- ①入居者同士の関係づくりに、配慮をする。
- ②地域へ出て行き、施設以外の人とふれあえる機会づくりをする。
- ③ふれあいの場面とともに、一人になれる時間も配慮する。