

## 回想法による認知症緩和の実践 －笑顔と発語を取り戻したい－

社会福祉法人世田谷区社会福祉事業団  
特別養護老人ホーム 上北沢ホーム  
藤原 健、山本 綾子

(認知症ケア 回想法)

### 1. 目的

歌がとてもお好きなMさん（女性、認知症、要介護5）、以前は穏やかな笑顔で、他の利用者と一緒に歌って楽しいひとときを過ごされてきました。認知症の進行によって、歌うこと、話すことそして、笑顔もなくなり無表情であることが増えてきました。このままではいけない！何とかして以前の笑顔と歌声を取り戻したい！との強い思いが職員の間にも広まり、取り組むこととしました。

### 2. 実践内容

認知症の症状緩和の取り組み方として、回想法というものがあることを知りました。いくつかある手法の中からMさんの好きな歌のこと、長い人生の中での思い出についてご家族から教えていただき、それをもとに写真を用意して職員がMさんに接する時間を設けました。語りかけたり、一緒に歌ったりして、思い出してもらおうとしました。また、おやつの前に実施している歌と体操の時間において、Mさんが好きな美空ひばりの歌を選曲しました。他の利用者と一緒に歌うことで一体感を高めて、記憶を思い起こすきっかけ作りに努めました。短時間ですぐに結果が出るものではないものですが、まずは1か月間毎日実施してMさんの様子の変化を記録しました。

実施項目・自由に選び、実施して下さい	微笑み・笑顔 明るい表情アリ	発声・発語が あった	その他 自由記入欄 何か気づきがあれば、ご記入を
舟木一夫の写真を見せる 「舟木一夫、カッコいいね」			※-口は開いたが、声は聞こえなかった
一緒に歌う「一緒に歌ってみませんか (ふじの山、瀬戸の花嫁、高校三年など) 美空ひばりの写真を見せる 「どの歌が好き?『川の流れるように』」など			※-無表情だった
昔、住んでいた鹿児島のことについて 「鹿児島では、どんな生活されてましたか?」			
昔の商店街関連のものを見せる 「どんなお店がありましたか?」			
世田谷区赤堤はどんな所ですか?			
昔の世田谷線の写真を見せる 「東京に移られた時は、空が少なかったのでは? 田畑、ありましたか?」			
世田谷線に乗りましたか?			
(お昼)食後の挨拶「今日は良い天気ですね」 「こんにちは」「ごはん、美味しかった?」「わむい?」			

実施した項目の欄に○×をつけてください      ↑      ↑

※ 記録表を作成して、1回あたり15分間、  
1か月間のアプローチを実践しました。

さらに最近よく目にするようになった「自分史」アルバムのような様式にしてご家族から提供していただいた思い出の写真にエピソードを添えて作成しました。

### 3. 結果

取り組みを始めた当初は、Mさんに変化はありませんでした。2週目あたりから、微笑んだり、鼻歌を歌ったりと変化が見えてきて、1か月後には「はい、はい」と返事するようになりました。この変化は職員に実施したアンケートの回答にも表れて、「やって良かった」、「ますますやる気が出る」など好意的な意見が多数ありました。一方で、今回の取り組みは特別なことをしたわけではなく、ごくごく普通で当たり前のことをしただけであるといった意見もあり、改善の余地があることを示されたと受け止めています。

