

# アルバム作りで心と体のリハビリを求めて アルバム作りの効果を回想法の視点で考察する

18CC04 神村明日香

## I. はじめに

A 様が昔を思い出すことで心と体のケアに繋がると考え好きだった旅行に対してアルバム作りを行った。この介護計画からどのような効果があったのか回想法の視点で考察する。

## II. 実習先種別・実習期間

介護老人福祉施設

2019年6月24日～7月22日（うち23日間）

## III. 事例紹介

A 様 80歳代 女性

### 1. 家族構成及び生活歴

H市生まれ。家族構成は、夫(30年前ほどに他界)、長男長女。子供が小学生だったため70代までずっと働いてきた。長男と子(孫)の3人暮らしで、長女が時々訪ねてくる。

### 2. 入所に到った理由

当初、ショートステイを利用していたが家族事情により小規模多機能(泊り中心)へ通うことになった。介護認定で要介護3の認定にて施設入所へと至った。

### 3. 健康状態

主な疾患は、アルツハイマー型認知症、腰部脊柱管狭窄症。既往歴は右目白内障(手術済み)治療済みであるが、本人からは「目が見えづらい」との訴えがある。

### 4. 日常生活の様子

日常生活に困らない程度の会話ができ、自分の思いを伝えることができる。余暇時間は同じテーブルの他利用者と会話して過ごすことが多い。現在の趣味は特にないが、写真を撮ることと旅行が好きで、昔はよく旅行に行っていた。性格は穏やかでひかえめ。集団で会話しているときは、自分から発言することは少ない。

### 5. 1日の過ごし方

フロアにて他利用者と会話している。目の疲れから、目を閉じて過ごされることもある。

## IV. 介護の実際

### 1. 課題の発見と分析

A 様との会話から昔はよく旅行に行っており、そのアルバムを家へ置いてきてしまったことが分かった。そのため、旅行アルバムを作ることで当時の気持ちを思い出すことと、シール貼りを実施し指先の機能を維持することを課題とする。

## 2. 介護上の課題

アルバムづくりを通して、A様の趣味であった旅行を思い出し懐かしんでいただく

## 3. 介護目標

長期目標：施設の日課、行事を通して生活の中に楽しみを見つけることができる

短期目標：アルバム作りをして指先の運動を行う。また昔を思い出すことで、頭の運動に繋げることができる

## V. 実施及び結果

7月8日、アルバム作りを実施。以前旅行に行った場所の写真を見ていただくと「ここに行ったことがあるわ」と言われた。写真の説明をすると「これにも乗ったと思うわ」と、旅行の詳細まで話をすることがあった。完成時A様は「うれしいやあ。宝物にするわ」と言われた。7月13日、A様は何だか元気がない様子でシール貼りは行わず終了となる。理由を聞くと「目が見えづらくなっちゃってね」と写真が見えづらいことに落ち込んでいる様子だった。喜んだり落ち込んだりしながらも、アルバム作りを通じてA様に旅行のことを思い出していただくことができ、本人にシールを選んで貼っていただくことができた。

## VI. 考察

個人回想法の効果として、石原<sup>1)</sup>は、「快適な気分を抱く」という点を挙げている。アルバム作りでは、A様に無理のない範囲で、様々な旅行の思い出を話していただくことができた。その中で前向きな発言（「楽しかった」等）が聞かれたため、このような効果があったと考える。グループ回想法について黒川<sup>2)</sup>は「認知症の高齢者のQOLの向上に資することを報告する一方で、個人差についてはきめこまかい検討が必要であることを指摘した。」としている。今回の実施では個人で作業を行ったため、A様の疾患や体調、性格などに細かく対応できた。例えば、旅行について詳しく思い出せないことや目が見えづらいことに落ち込まれた時は話題を転換したり、話を傾聴したりすることで対応できた。そのため、個別性に配慮することができたと考える。回想法の効果についてゴールドワッサーらは、回想法の効果はあったが、継続しないと効果はなくなると述べている。(黒川、2008)今回は限られた期間での実施だったため、効果は一時的なものであったと考える。しかし、アルバムとして形を残したことで、A様に思い出していただきやすいものになったのではないかと考える。

## VII. おわりに

今回の実習で、利用者の個別性を理解することが、その方へのよりよい支援に繋がると知ることができた。そのためには、利用者とのコミュニケーションをとることが欠かせない。今後は、一人ひとりに適切なコミュニケーション方法が実践できるよう努力していきたい。

## 参考・引用文献

- 1) 回想法・ライフレビュー研究会(2001)「回想法ハンドブック」中央法規出版 p116
- 2) 黒川由紀子(2008)「認知症と回想法」金剛出版 p164
- ・黒川由紀子(2008)「認知症と回想法」金剛出版 p77