

# 介護予防事業運用マニュアル (案)

---

[特定高齢者施策]

うつ・閉じこもり・認知症予防事業

---

長崎県作業療法士会

田平 隆行 , 榊原 淳 , 沖 栄一 , 大坪 建 ,

田中 浩二 , 宮寺 淳子

## 1. 地域支援事業

地域支援事業は、要支援状態になる前からの介護予防を推進するとともに、地域における包括的・継続的なマネジメント機能を強化する観点から、今回新たに創設されました。

### 介護予防事業

- ・ 介護予防特定高齢者施策
  - ア 特定高齢者把握事業
  - イ 通所型介護予防事業
  - ウ 訪問型介護予防事業
  - エ 介護予防特定高齢者施策評価事業
  
- ・ 介護予防一般高齢者施策
  - ア 介護予防普及啓発事業
  - イ 地域介護予防活動支援事業
  - ウ 介護予防一般高齢者施策評価事業

### 包括的支援事業

- ア 介護予防ケアマネジメント
- イ 総合相談支援事業
- ウ 権利擁護事業
- エ 包括的・継続的マネジメント事業

### その他(任意事業)

- ・ 介護給付費適正化事業
- ・ 家族介護支援事業 等

### 地域支援事業の財源構成

介護予防事業は現行の介護給付費の財源構成と同一  
包括的支援事業及び任意事業は、第1号保険者保険料と公費  
(国2分の1、都道府県・市町村4分の1)

## 2. 介護予防事業

### 介護予防特定高齢者施策

要支援・要介護になるおそれが高い高齢者(高齢者人口の5%程度を想定)を対象に実施

#### ア 特定高齢者把握事業

介護予防特定高齢者施策の対象となる特定高齢者の把握のため、多様なルートを経由して、全ての第1号被保険者を対象に生活機能に関する状態の把握等を行います。

#### イ 通所型介護予防事業

把握された特定高齢者を対象に、通所により介護予防を目的として

「運動機能向上事業」、「栄養改善指導事業」、「うつ・閉じこもり・認知症予防事業」を実施します。

#### ウ 訪問型介護予防事業

把握された特定高齢者の中で、うつ・閉じこもり・認知症等のおそれのあるまたはその状態にある高齢者で、通所事業の参加が困難な高齢者を対象に保健師が居宅を訪問し、必要な指導・助言を行う「訪問介護予防事業」を実施します。また、生活支援が必要な方に「虚弱高齢者配食サービス事業」、「生活管理指導員派遣事業」、「生活管理指導短期宿泊事業」を実施します。

#### エ 特定高齢者施策評価事業

長崎市が介護保険事業計画において定める「介護予防事業の効果による要介護認定者数の目標値」に照らした達成状況の検証を通じて、介護予防特定高齢者施策の事業評価を実施します。

### 介護予防一般高齢者施策

全高齢者を対象に、高齢者が生きがいをもって積極的に暮らすことを地域全体で支援し、生活機能の維持・向上を図ることを目的とします。

#### ア 介護予防普及啓発事業

介護予防に資する基本的な知識を普及啓発するため、パンフレットの配布や広報等により実施します。

#### イ 地域介護予防活動支援事業

介護予防に関するボランティア等の人材育成のための研修を実施します。

#### ウ 運動指導事業

簡単な運動の紹介と実践を地域において定期的に実施します。

#### エ 口腔ケア指導事業

口腔機能向上のための集団教育と口腔清掃指導を地域において実施します。

#### オ 一般高齢者施策評価事業

年度ごとに介護予防一般高齢者施策の事業評価を実施します。

#### 任意事業

介護適正化特別対策事業、徘徊高齢者家族支援事業、家族介護支援事業（家族介護用品支給事業、在宅介護リフレッシュ支援事業、家族介護教室、介護者慰労金支給事業） 介護相談員派遣事業 成年後見制度利用支援事業、緊急時訪問介護事業、要支援・要介護者配食サービス事業  
高齢者世話付住宅生活援助員派遣事業

#### その他事業(地域支援事業以外のもの)

寝具洗濯乾燥サービス事業、訪問理美容サービス事業、高齢者住宅改修助成事業、日常生活用具給付事業、移送支援サービス事業、独居高齢者等ごみ出し援助事業

### 3. アセスメント・評価の実施時期

< うつ・閉じこもり・認知症予防教室予防事業の場合 >

基本的には、6ヶ月を1クールとして介護予防ケアプラン及びサービス事業計画を立てます。ただし、次のような場合は3ヶ月を1クールとして介護予防ケアプランを作成した方が適切な支援ができる場合も考えられます。

- 生活機能低下の原因が明らかで、3ヶ月で改善が見込める高齢者
- 初回参加で、事業の有効性が判断できない高齢者
- その他の理由により6ヶ月では支援期間が長いと判断した高齢者

#### [実際の評価実施時期の例]

		6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
A氏	事業所		1週目~		終了				10日までに報告
	包括		二次(初回)アセス		終了時アセス	初回アセスは不要		終了時アセス	
B氏	事業所		2週目~		終了				10日までに報告
	包括		初回アセス		終了時アセス				
C氏	事業所								10日までに報告
	包括		初回アセス		中間アセス			終了時アセス	

介護予防ケアプラン(期間: 3ヶ月)に基づき参加

再アセス。終了、継続の判断。必要に応じ、訪問、担当者会議。2回目のプラン作成

介護予防ケアプラン(期間: 3ヶ月)に基づき参加

再アセス。終了、継続の判断。必要に応じ、訪問、担当者会議。プラン作成

介護予防ケアプラン(期間: 6ヶ月)に基づき参加



## うつ・閉じこもり・認知症予防事業

この事業の中に「うつ予防・支援」、「閉じこもり予防・支援」、「認知症予防・支援」という 3 つの要素を含み、一つの事業として実施していきます。

その理由として、

うつ、閉じこもり、認知症については、状態や症状等が似かよっていたり、重複していることがあり、区別が付きにくいことがある。

うつ状態により閉じこもりになったり、閉じこもりが長くなることにより、うつ傾向や認知症発症のリスクとなる可能性があるなど、相互に関連があり、1人で複数の状態にある場合もある。

ということがあげられます。

サービス提供にあたっては、地域包括支援センターが作成する介護予防ケアプランに基づき支援を行っていきますが、他事業との連携の必要性についても考えながら進めていく必要があります。また、本事業参加時の参加者の状況について、必要時、地域包括支援センターと連絡をとりながら、状態に合った支援が行えるようにします。

閉じこもり予防・支援において、「本事業へ参加（外出）してもらおう」ことを目標とする場合、対象者の日常生活活動・社会生活活動に対する自己効力感を高め、結果、外出する事への自信を回復するきっかけの一つになるよう、誰でも気軽に参加できるようなプログラムが求められます。また、事業終了により、その後再度閉じこもりにならないよう、本事業以外の社会資源への参加を促すようなアプローチも考慮する必要があります。

うつ・閉じこもり・認知機能と、運動機能低下・低栄養状態・口腔機能低下には関連があることから、本事業と併せて、運動機能向上事業・栄養改善事業・口腔機能改善事業等への参加についても検討を行います。

本事業への参加が困難な場合（通所中断の場合等含む）は、訪問事業につなげることができます。訪問による個別相談により、本事業への参加勧奨や必要時受診勧奨等を行い、継続的に支援します。対象者に訪問が必要と判断された場合は、担当の地域包括支援センターへご相談ください。

## 1. 事業の概要

目的	認知機能を刺激するプログラムの実施により、認知機能を維持、又は遅延させる。 定期的なアセスメントにより、うつ・閉じこもり・認知症を早期に発見し適切な支援に結びつける。
効果	うつ・・・早期に発見し、早めに個別相談や医療機関へ結びつけ、重症化を予防する。 閉じこもり・・・外出の機会を設け、他の参加者との交流を図る事により、外出への意欲が持てる。 認知症・・・認知機能の維持又は改善。生活活動の維持又は改善。
対象者	一次アセスメントの結果、うつ・閉じこもり・認知症のいずれか、又は複数該当する者。事業への参加により効果がみられると思われる者。
プログラムの内容	学習療法、音楽療法、レクリエーション、手工芸、習字、有酸素運動 等
参加人数	1回あたり3人～15人
スタッフ	作業療法士（アセスメント等の必要時） 保健師、看護師、栄養士、社会福祉士、介護福祉士等 ボランティア
開催頻度	週1回通年開催 平成18年度については、市内20箇所で開催予定
時間	1時間30分～2時間
会場	運営法人の施設等
送迎	あり
利用料	

## 2. 運営について

### 1) 担当スタッフと役割

	職 種	役 割
保健医療関係職員	作業療法士、保健師、看護師、栄養士、言語療法士 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事業実施に係るアセスメント</li> <li>・ 体調チェック</li> <li>・ 緊急時の対応</li> <li>・ プログラムの企画</li> <li>・ 事業の運営、評価</li> <li>・ 参加者の個別評価</li> </ul>
介護職員	介護福祉士	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ プログラムの企画</li> <li>・ 事業の運営、評価</li> <li>・ 参加者の個別評価</li> </ul>
ボランティア	サポーター（今後愛称を決定する 予定） 育成したボランティア等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 事業運営のサポート</li> </ul>
その他 （必要に応じて）	講話の内容に応じた職種（例 栄養士、薬剤師、医師、歯科医師、歯科衛生士等）	

### 2) プログラム例

訓練型 アプローチ	学習療法 認知機能訓練（空間認知や注意訓練） 有酸素運動
レクリエーション 療法	認知症予防体操 各種ゲーム もの作り 手段的日常生活・社会活動訓練
学習	ミニ講話 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 転倒と閉じこもりについて</li> <li>・ 低栄養について</li> <li>・ 口腔機能について</li> <li>・ 健康管理について（季節に合わせた健康管理、食中毒、風邪の予防等）</li> </ul>

<プログラムを実施する上での留意点>

- ・利用者が楽しんで行う為に強制はしない。
- ・特にレクリエーション等は、例になくても事業所独自で企画したものも含まれます。
- ・プログラム中は利用者の表情や訴えなどよく観察し、普段との違いなどを見逃さないようにしましょう。

3) 毎回の流れ

開催時間については1時間30分～2時間を目安にします。(手作業等内容により、時間がかかる場合があります。)

ここでは、プログラムの内容ごとの開催時間の例をお示しします。

学習療法を中心に実施する場合

0分                      15分                      45分   55分                      85分                      95分

体調チェック あいさつ 本日のプログラムについて	学習療法等	休憩 水分補給	レクリエーション等	茶話会 終わりのあいさつ
--------------------------------	-------	------------	-----------	-----------------

手作業(物づくり)を中心に実施する場合

0分                      15分                      45分   55分                      85分                      95分

体調チェック あいさつ 本日のプログラムについて	手作業	休憩 水分補給	手作業	茶話会 終わりのあいさつ
--------------------------------	-----	------------	-----	-----------------

講話を取り入れる場合

0分                      15分                      45分   55分                      85分                      95分

体調チェック あいさつ 本日のプログラムについて	ミニ講話	休憩 水分補給	レクリエーション、体操 学習療法等	茶話会 終わりのあいさつ
--------------------------------	------	------------	----------------------	-----------------

\* 新規参加者・終了者がいる場合、または中間アセスメントの必要者がいる場合はプログラム実施中に並行してアセスメントを実施します。

4) アセスメントについて

事業所で行う評価には、個別評価と事業評価があります。

### 個別評価（初回アセスメント・終了時アセスメント）

二次（初回）アセスメントは、事業への初回参加時に、また終了時アセスメントは終了時に実施します。

#### \* 報告について \*

- ・ 事業終了者の場合：事業評価報告に併せて、終了月の翌月の 日までに行う。
- ・ 事業継続者の場合：終了時アセスメント実施後すぐに、高齢者すこやか支援課へ報告します。

《提出書類》	・ 二次アセスメント票
	・ うつ 評価結果票
	・ 介護予防事業個別サービス計画及び報告書

### 事業評価

事業を全体的に評価し、事業所ごとに高齢者すこやか支援課へ毎月（実施翌月の 日までに）報告します。

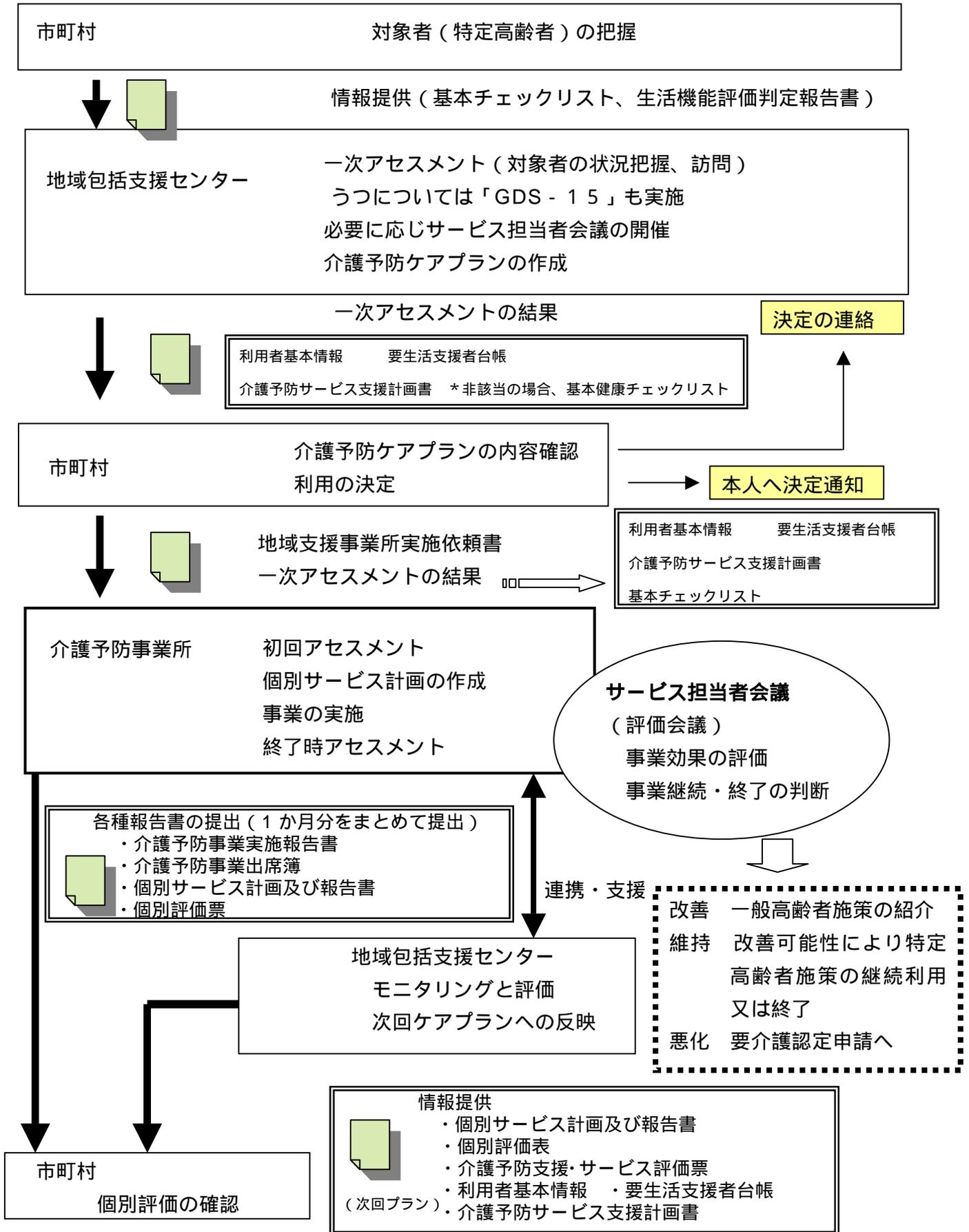
《提出書類》	・ 介護予防事業実施報告書 * 実施 1 回につき 1 枚
	・ 介護予防事業出席簿

新規参加者が随時入ってくることを想定し、アセスメント票は常に準備しておく必要があります。

#### < 留意事項 >

評価（初回、終了時のアセスメント）を行う際は、作業療法士、保健師、看護師、栄養士等の保健医療従事者を配置すること。

### 3. 事業開始から終了までの事務の流れ（特定高齢者）



## 4 . 具体的実施内容

### 1 ) アセスメントの目的

対象者を評価する目的は、高齢者の認知的、精神的状態、手段的日常生活や社会活動を評価することで、うつ、閉じこもり・認知症の全体像を把握し、状態に応じた介護予防事業に繋げ、適切な支援を行うことにあります。その内容は、一般社会状況、認知機能、精神機能、IADL・QOL、主観的健康感・自己効力感から構成されます。

以下に各評価内容を示します。これまでのモデル事業で使用したものや文献などで紹介されているものです。

項目	目的	形態	所要時間	備考
<b>認知機能</b>				
MMS	簡易認知症スケール	問診	5-10分	資料1
単語・写真遅延再生課題	記憶	自己記入法	10分	資料2
文字位置照合課題	注意・記憶	自己記入法	5分	資料3
<b>精神機能</b>				
GDS-15	うつ	自己記入及び問診	5分	資料4
<b>日常生活・生活の質</b>				
IADL・社会活動尺度	日常生活・生活の質	自己記入及び問診	5分	資料5
<b>主観的健康感・自己効力感</b>				
改訂)特性的自己効力感尺度	主観的健康感・自己効力感	自己記入及び問診	10分	資料6

### 2 ) アセスメントの内容

対象者別評価項目

介護予防ケアプラン	評価項目
うつが予防が必要な特定高齢者	GDS-15 IADL・社会活動尺度
閉じこもり予防が必要な特定高齢者	改訂) 特性的自己効力感尺度
認知症予防が必要な特定高齢者	MMS 単語・写真遅延再生課題 文字位置照合課題 IADL・社会活動尺度 改訂) 特性的自己効力感尺度

\* とは、プログラムの中でゲーム感覚での実施としても可能です。

### (1) 二次(初回)アセスメント(特定高齢者一般状況)

問診を取ります。項目以外の情報についても必要であれば、追加で記載してください。対象者の中で体調面に考慮すべき点がある場合、かかりつけ医の先生の承諾を取るようにしてください。これらの情報は、事業開催の事前情報として重要なものであり、取り扱いには十分に注意してください。

### (2) 認知機能

一般に認知機能とは、記憶や注意、言語、計算、学習、思考、判断などを含んだ総合的な機能として捉えられています。

#### MMS (Mini-Mental State) (資料1)

簡易の認知症スクリーニング検査です。認知症の疑いや重症度の目安を知ることができます。30点満点で20点以下は、認知症の可能性が高いが、24点以上でも軽度認知機能障害を疑うこともあります。検査においては、対象者の意欲や精神状態に考慮して実施されることが望ましいです。

#### 単語・写真遅延再生課題(資料2)

日常生活に関係する10個の単語や写真を1分間で記憶させ、1分間時間をおいた後、記憶している単語や写真を書字、口頭にて再生する記憶課題です。日常・社会生活に即した単語や写真を呈示していますので実生活の記憶に必要になります。検査法は、個別が確実ですが、全員一斉に実施することも可能です。多人数で実施する場合は、模造紙などを使用し、単語や写真が見えることなどを確認してから実施してください。

\* プログラムの中でゲーム感覚での実施としても可能です。

#### 文字位置照合課題(資料3)

認知症は、記憶障害だけでなく注意や遂行機能障害も早期に障害されることが確認されています。この検査は、文字(上・中・下)とその位置が合致しているかどうかを確認していく注意と記憶の課題です。(誘導)線に従って順番に行うことをしっかりと説明してから実施してください。

\* プログラムの中でゲーム感覚での実施としても可能です。

### (3) 精神機能

#### GDS-15 (Geriatric Depression Scale 短縮版) (資料4)

老年期うつ病を発見のためのスクリーニング検査の短縮版です。認知症と併発する可能性があるため重要な検査となります。対象者自身で実施することができますが、認知症疑いなどで文章の理解が不十分な場合は、面接法にて実施してください。5点以上がうつ病である可能性を示すとされています。

### (4) 日常生活・生活の質(資料5)

#### IADL・社会活動尺度(手段的日常生活・社会活動尺度)

対象者は、ADL そのものには支障がない方が多いと考えられるため、その周辺である

手段的日常生活と社会参加状況を知るための尺度です。点数が低くなるに従い、それらの活動性や参加状況の低さが伺えます。

### (5) 主観的健康感・自己効力感

改訂) 特性的自己効力感尺度(資料6)

この尺度は、必要な行動を効果的に行えるかという本人の認識を調べるものであり、行動を起こす意志、行動を完了しようとする意志、逆境における忍耐などから構成されています。認知症などにおいても事業に行こうとする意志やレクリエーションに参加しようとする意志、それに対してすぐに諦めないという意志などが、受身的ではなく、能動性や積極性、達成感、自信、興味・関心等を促進し、前向きな姿勢を作っていくものと思われれます。

この評価も認知症などにより文字の理解が不十分な場合には、面接法にて実施してください。

GDS-15や(改訂) 特性的自己効力感尺度は、うつや閉じこもりに関する主観的尺度でありますので、の得点が高かったり、の得点が低い状況であれば、客観的な活動尺度である IADL・社会活動尺度の得点も低くなることが予想されます。また、その逆も考えられます。このように評価間の関連を考えることが重要となります。

### 3) プログラム例

訓練型 アプローチ	学習療法 認知機能訓練(空間認知や注意訓練) 有酸素運動
レクリエーション 療法	認知症予防体操 各種ゲーム もの作り 手段的日常生活・社会活動訓練
学習	ミニ講話 ・ 転倒と閉じこもりについて ・ 低栄養について ・ 口腔機能について ・ 健康管理について(季節に合わせた健康管理、食中毒、風邪の予防等)

#### 訓練型アプローチ

##### (1) 学習療法

目的：言語機能を中心とした学習により前頭葉を中心とする脳活性を図る

内容：漢字書き取り、文章の音読、計算など

方法：時間的にはあまり長く行わず、それぞれ10分程度で高頻度に行うことが有用であ

る

A、漢字の書き取り例

選挙にトウヒョウする。 しゅうぎいんを解散する。 読売巨人軍はエイエンに不滅 等

B、計算例（簡単な加算減算等を数分行う）

8+9    15-8    25-17    15+23 等

C、音読（声に出して読む）

新聞や小説などの文章を音読する

市販で様々な本があるので参考にしてください。

（2）認知機能訓練

空間認知や注意訓練（資料7～11）

目的：図形の認知や空間的位置、注意の選択・配分などの機能を維持する

内容：図形組み合わせ、立体図形の模写、間違い探し、かなひろい、TMT など

市販で様々な本があるので参考にしてください。

（3）有酸素運動

目的：有酸素運動にて脳全体の活性を図る（気分転換や爽快感などの間接的効果もある）

内容：歩行、自転車、社交ダンスなど

方法：低い強度（ややきついと感ずる強度）

レクリエーション療法

（1）認知症予防体操（資料12）

目的：身体の柔軟性と共にリズムや交互、拮抗性を使った脳賦活体操

内容：拮抗体操、音楽リズム体操、太鼓でリズム

（2）言語性記憶ゲーム（資料13）

目的：語想起や単語連想にて意味的記憶の活性を図る

内容：古今東西山手線ゲーム、歌混合ゲーム、伝言ゲーム、ことわざゲーム、  
一文作りゲーム

（3）視覚性記憶ゲーム（資料14）

目的：視覚的な記憶と注意機能の活性を図る

内容：なくなったもの探し、数字位置記憶ゲーム、間違い探し など

方法：紙面またはプロジェクターにて画像を投影して行う

( 4 ) もの作り ( 資料 1 5 )

目的 : もの作りを通じて、認知機能、遂行機能など脳の賦活、また達成感や対人交流など活動に対する意欲向上など心理精神的側面の活性を図る

内容 : 対象者が混乱しないよう比較的簡易なものから導入するのが望ましい

タイルモザイク、ペーパーリング、ペーパーフラワー、キーホルダー、コースター、箸置き、牛乳パック手芸など

方法 : 所用時間は、1回で終了するものでも良いし、次回までの記憶の保持や来事業する動機付けにもなるため2回にかけて行うのもよい

( 5 ) 手段的日常生活・社会活動訓練

目的 : 認知機能、遂行機能など脳の賦活、生活技能の習得、また、それにより達成感や役割感を得、日常・社会活動への意欲向上など心理精神的側面の活性を図る

内容 : 料理、買い物、洗濯、園芸、旅行など

方法 : 料理の例

献立を話し合う ( 興味や季節的なものを考慮して )

人数を考え、食材の総量と分量を決め、作り方を共有する

役割を決める ( 食品ごと、工程ごと等 ) 調理実施 会食しながら感想などを話し合う

# 資料

- 資料 1 MMS
- 資料 2 単語・写真遅延再生課題
- 資料 3 文字位置照合課題
- 資料 4 GDS - 1 5
- 資料 5 IADL・社会活動尺度
- 資料 6 改訂) 特定の自己効力感尺度
- 資料 7 図形組み合わせ訓練
- 資料 8 平面・立体図形の模写訓練
- 資料 9 間違い探し
- 資料 1 0 かな拾い A と B
- 資料 1 1 TMT - A,B
- 資料 1 2 認知症予防体操
- 資料 1 3 言語性記憶ゲーム
- 資料 1 4 視覚性記憶ゲーム
- 資料 1 5 もの作り (アクティビティ)

## Mini-Mental State (MMS)

【評価概要】 記銘力や見当識のほか、複雑図形の模写や命令動作などがあり、より広範な知的機能を評価でき、国際的にも非常に多く用いられている検査である。Folstein の原著では 30 点中 20 点以下を「認知症疑い」とすることとなっていたが、森らによって標準化された日本語版では 24 点以下としている。

【検査形式】 1 対 1 の対面式検査

【検査道具】 スクリーニング用紙、時計、鉛筆、折り紙（1 枚）、白紙（2 枚）、図形カード

【検査時間】 約 5 分

【検査の進め方】 「今から私が質問をしますので答えてください」

問 1 : 「今年は何年ですか」 西暦でも年号でも可

「今の季節は何ですか」

「今日は何曜日ですか」

「今日は何月何日ですか」

問 2 : 「ここはなに県ですか」

「ここはなに市ですか」

「ここはなんという建物（場所）ですか」

「ここは何階ですか」

「ここはなに地方ですか」（例 関東地方）

問 3 : 「今から私が 3 つの物の名前をいいます。私が言い終わったら繰り返して言って下さい」

例「さくら・ねこ・電車」「時計・鉛筆・飛行機」 相互関係のない 3 つの物品を言う。

「はい、それではどうぞ」

1 回で 3 つとも答えられなかった場合、再度繰り返す（6 回まで）。

問 4 : 「100 から 7 を引き、さらにその答えから 7 を順に引いて下さい」

解答  $93 \cdot 86 \cdot 79 \cdot 72 \cdot 65$  .

問 5 : 「先程私のまねをして言って頂いた 3 つの物の名前を思い出して言って下さい。」

問 6 : 時計を提示して、「これは何ですか」 鉛筆を提示して、「これは何ですか」

問 7 : 「今から私が文章を読みます。私が読み終わったら繰り返して言って下さい」

「みんなで力を合わせて綱を引きます」

「はい、それではどうぞ」

問 8 : 折り紙を提示して、「今から私が言うとおりにして下さい。また動作は私が言い終わってから始めてください。」

「右手に折り紙を持って、それを半分に折ったら、机の上に置いてください。」

「はい、それではどうぞ」

問 9 : 「次の文章を読んで、その指示にしたがって下さい」

カードを提示し、行うことができたなら「はい、結構です。」

問 10 : 白紙と鉛筆を渡し、「この紙に何か文章を書いて下さい。短い文章でもかまいません。」

問 11 : 図形カードを提示し、「この図形を見てまねして書いて下さい」

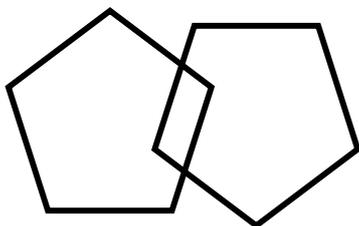
全ての質問に対して解答が 15～30 秒待って出ない場合は、次に進んでください。

## Mini-Mental State (MMS)

氏名： \_\_\_\_\_

	質 問 内 容	回 答	得 点
1 ( 5 点 )	今年は何年ですか 今の季節は何ですか 今日は何曜日ですか 今日は何月何日ですか	年  曜日 月 日	
2 ( 5 点 )	ここは何県ですか ここは何市ですか ここは何病院ですか ここは何階ですか ここは何地方ですか ( 例関東地方 )	県 市  階	
3 ( 3 点 )	物品名 3 個 ( 相互に無関係 ) 検者は物の名前を一秒間に一個ずつ言う . その後 被験者に繰り返させる . 正答一個につき 1 点を与える . 3 例全て言うまで繰り返す ( 6 回まで ) . 何回繰り返したかを記せ . _____ 回		
4 ( 5 点 )	1 0 0 から順に 7 を引き , ( 5 回まで ) あるいは 「フジノヤマ」を逆唱させる		
5 ( 3 点 )	3 で提唱した物品名を再度復唱させる		
6 ( 2 点 )	( 時計を見せながら ) これはなんですか ( 鉛筆を見せながら ) これはなんですか		
7 ( 1 点 )	次の文章を繰り返しさせる . 「みんなで力をあわせて綱を引きます . 」		
8 ( 3 点 )	( 3 段階の命令 ) 「右手にこの紙を持ってください」 「それを半分に折りたたんでください」 「机の上に置いてください」		
9 ( 1 点 )	( 次の文章を読んでその指示に従ってください . ) 「目を閉じなさい」		
1 0 ( 1 点 )	( 何か文章を書いてください . )		
1 1 ( 1 点 )	( 次の図形を書いてください )		
		合計得点	

(Folstein.M.F.et al :J Psychiat Res 12 :189 , 1975)



**単語・写真遅延再生課題**

【目的】短期記憶力の評価

【評価方法】一斉評価

【評価指標】再生できた数

【評価の進め方】

**単語遅延再生**

「今から用紙（スクリーン）上に 10 個の単語を 1 分間提示しますので、記憶してください。」

「1 分後単語が消えて、さらに 1 分経過した後、思い出して解答用紙に書いて頂きます。」

「私が回答をはじめてください。と言ってから必ず書き始めるようにして下さい。」

「それでは用紙（スクリーン）に集中して下さい。」

単語課題を机の上（映写）に呈示（1 分間）

問題用紙を隠して（スクリーンを消して）「今から 1 分間は決して答えを書かないで下さい。」

1 分間経過後

「それでは回答を始めてください。」

**写真遅延再生**

「それでは次に同じように物品の写真を 10 個提示しますので、記憶してください。」

「先程と同様に写真が消えて 1 分経過後に回答して頂きます。」

「それでは用紙（スクリーン）に集中してください。」

写真課題を机の上（映写）に呈示（1 分間）

問題用紙を隠して（スクリーンを消して）「今から 1 分間は決して答えを書かないで下さい。」

1 分間経過後

「それでは回答を始めてください。」

スライド上の文字が見えない，写真の判別が付かないなどの意見があった場合は，  
検査者が呼称してください．

単語遅延再生例

アルバム

コーヒー

稲刈り

時刻

運動会

港

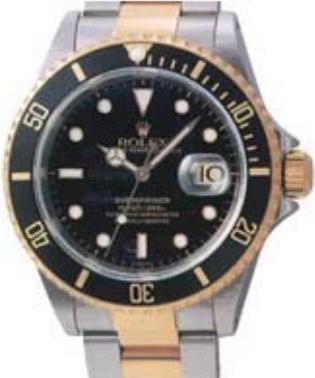
計算機

輪ゴム

畳

名刺

写真遅延再生例



**文字位置照合課題**

【目的】注意配分機能や遂行機能を評価

【評価指標】制限時間内に拾い上げた作業数と正答数，拾い落とし数，拾い誤り数

【検査道具】評価用紙，鉛筆，ストップウォッチ

【制限時間】2分

【評価の進め方】

課題と鉛筆を被検者に提示。(人数が多い場合は，スライド上で例題を提示して，)

「文字が書かれた位置が『上』『中』『下』の3段階に分かれています。この位置とそこに書かれた『上』『中』『下』の文字とが合致しているものに を付けて下さい。」

「それぞれの文字の間に(誘導)線が引いてありますが，その線に従って順番に行ってください」

「まず，例に従い，練習問題を行ってください」「わかりましたか？」

理解したのを確認した後

「それでは始めます」

「制限時間は2分間です。できるだけ早く，見落としがないようにして下さい。」

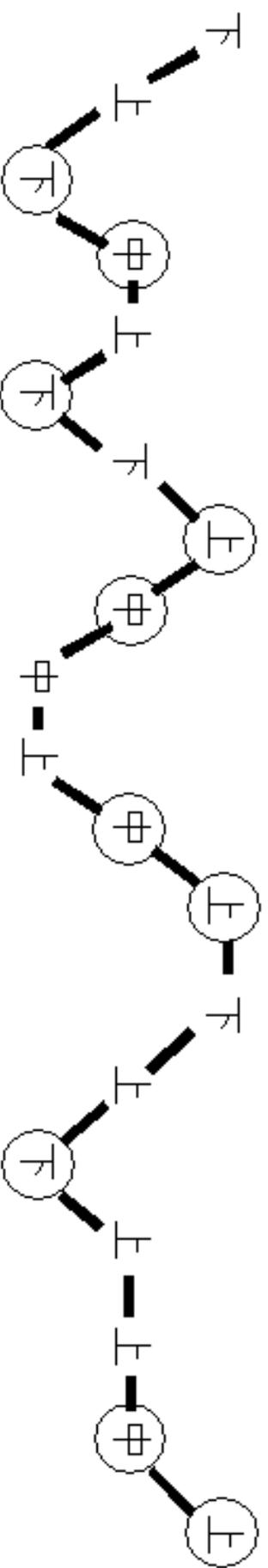
「始めてください」

2分間計測

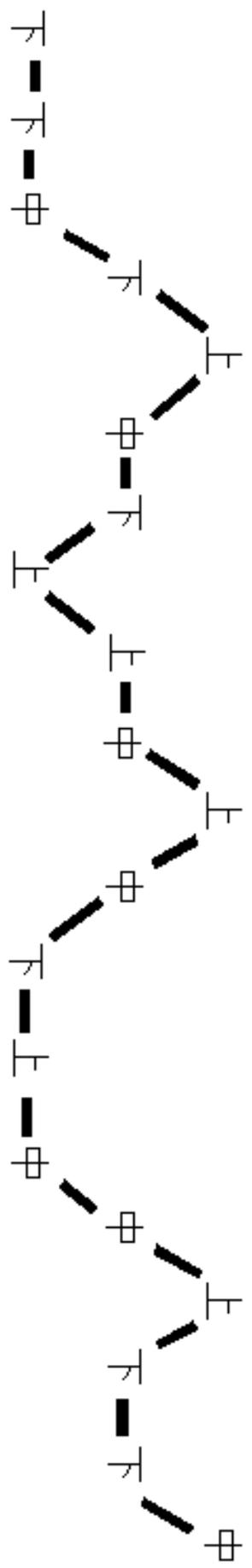
「2分たちました。鉛筆を置いて下さい。」

作業数，正答数，拾い落とし数，拾い誤り数を記載する。

# 例題

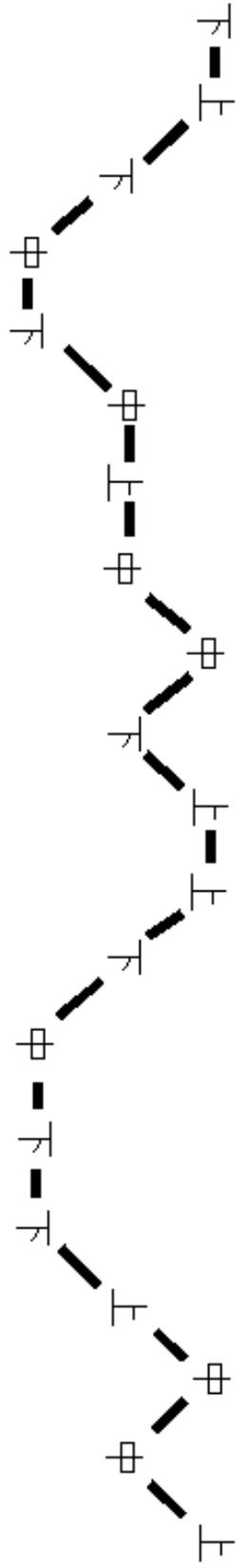
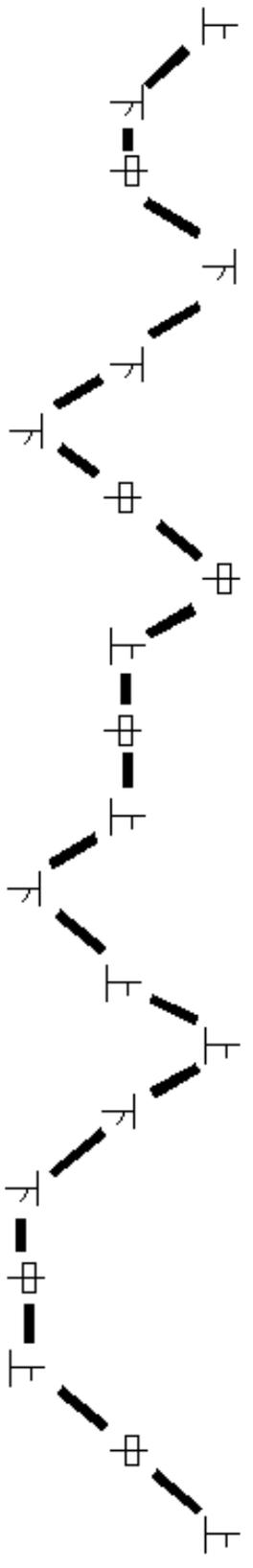
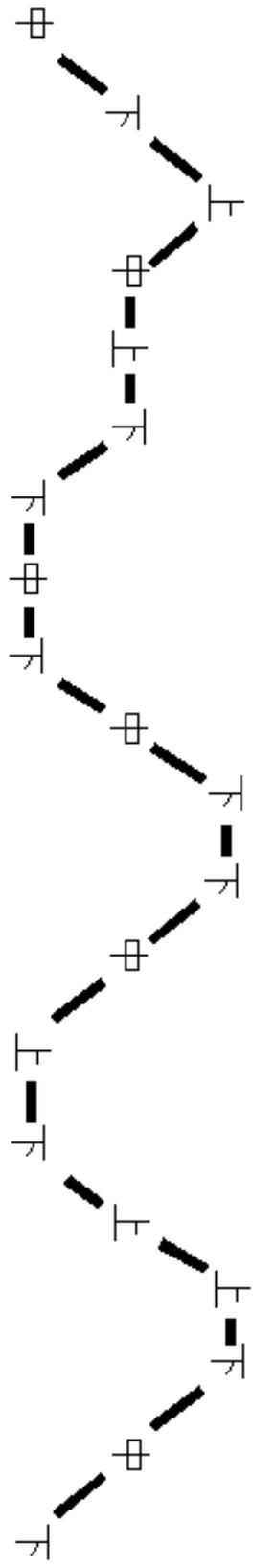
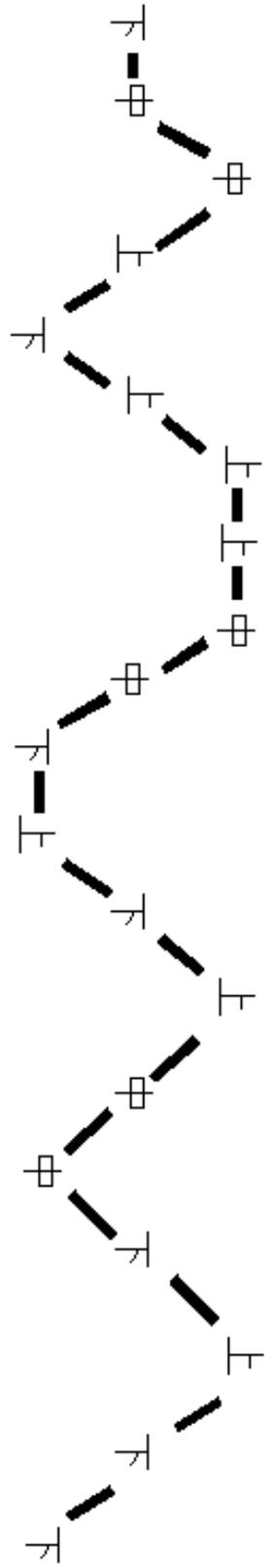


# 練習

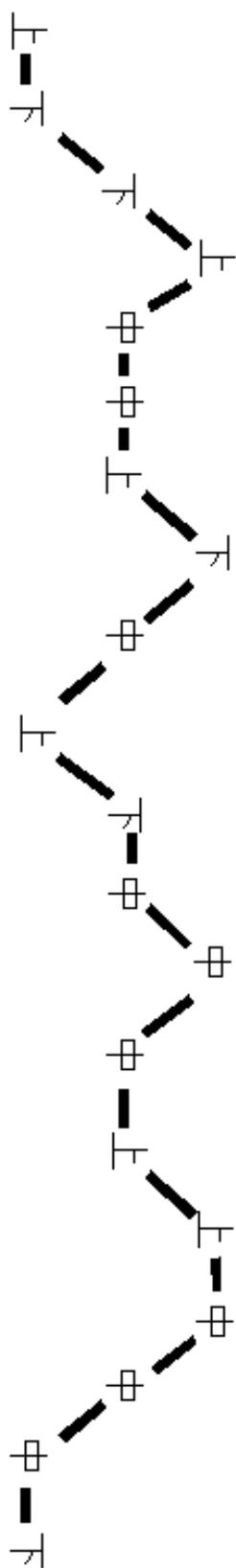
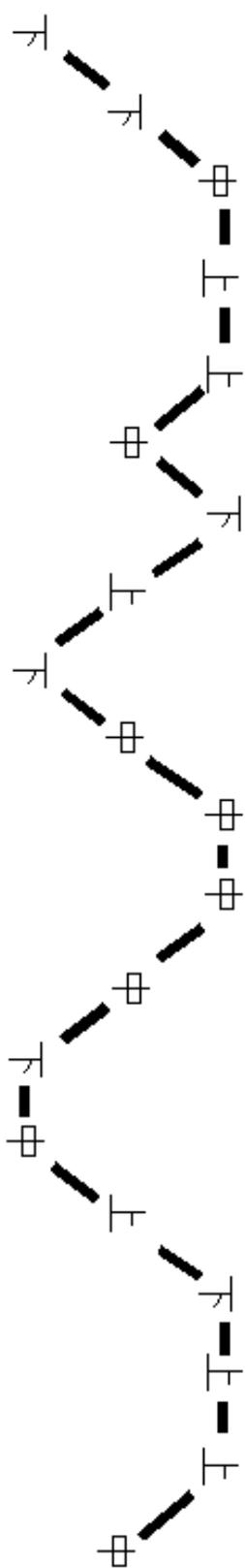
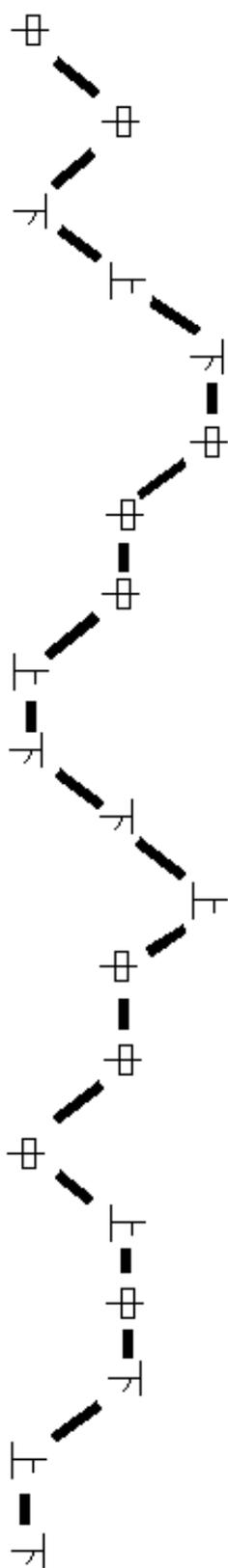
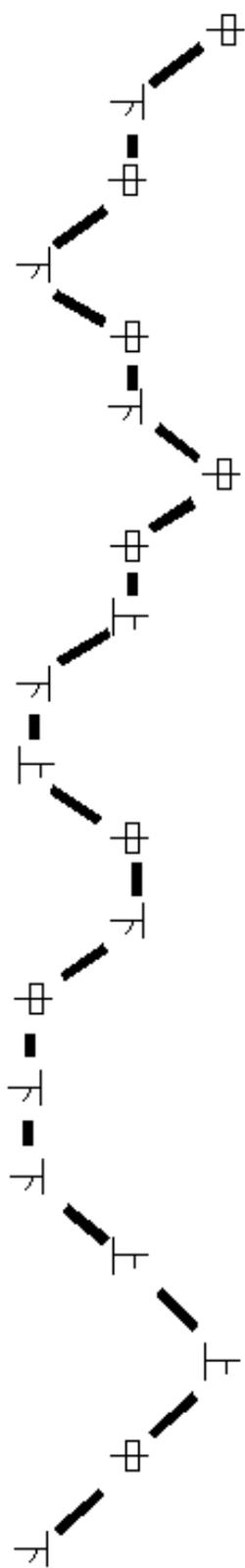




②



③



**GDS-15 (Geriatric Depression Scale 短縮版)**

【目的】老年期うつ評価

【評価指標】「はい」「いいえ」の2択方式

【検査道具】評価用紙，鉛筆

【評価形態】全体及び個別，自己記入式

【制限時間】特になし

【採点方法】質問1・5・7・11・13については「いいえ」が1点

その他の質問は、「はい」が1点で15点満点で算出する。

5点以上は，うつ病である可能性を示す。

【評価の進め方】

課題と鉛筆を対象者に提示．文字の理解が不十分な場合は，口頭で補う．

「次の1～15までの質問について，それぞれ「はい」か「いいえ」のどちらかに をしてください」

「また，迷った場合でも，どちらかに をしてください」

「それでは，始めてください」

全て記載されていることを確認して

「終了いたします」



## GDS-15 採点シート

氏名 \_\_\_\_\_

各質問につき，下線部に が付いた場合 1 点とし，15 点満点にて算出する。  
5 点以上は，うつ病である可能性を示す。

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1 . 今の生活に満足していますか？                        | はい ・ <u>いいえ</u> |
| 2 . これまでやってきたことや興味があつたことの多くを最近やめてしまいましたか？ | <u>はい</u> ・ いいえ |
| 3 . 自分の人生はむなしなものと感じますか？                   | <u>はい</u> ・ いいえ |
| 4 . 退屈と感じることがよくありますか？                     | <u>はい</u> ・ いいえ |
| 5 . 普段は気分がよいですか？                          | はい ・ <u>いいえ</u> |
| 6 . 自分に何か悪いことが起こるかもしれないという不安がありますか？       | <u>はい</u> ・ いいえ |
| 7 . いつも幸せを感じていますか？                        | はい ・ <u>いいえ</u> |
| 8 . どうしようもないと思うことがよくありますか？                | <u>はい</u> ・ いいえ |
| 9 . 外に出かけるよりも家にいる方が好きですか？                 | <u>はい</u> ・ いいえ |
| 10 . 他の人より物忘れが多いと思いますか？                   | <u>はい</u> ・ いいえ |
| 11 . 今生きていることはすばらしいことだと思いますか？             | はい ・ <u>いいえ</u> |
| 12 . 今の状態は，全く価値のないものと感じますか？               | <u>はい</u> ・ いいえ |
| 13 . 自分は活力に満ちあふれていると感じますか？                | はい ・ <u>いいえ</u> |
| 14 . 今の暮らしでは希望がないと感じますか？                  | <u>はい</u> ・ いいえ |
| 15 . 他の人は，自分より裕福だと思いますか？                  | <u>はい</u> ・ いいえ |

合計	
----	--

## IADL・社会活動尺度（手段的日常生活・社会活動尺度）

【目的】手段的日常生活と社会活動状況の把握

【評価指標】

手段的日常生活（質問 1 - 10）

「全て自分です」「ほとんど自分です」「時々手伝ってもらう」「全て手伝ってもらう」「必要ない」の5段階評価

社会活動状況（質問 11 - 15）

「頻繁にしている」「時々している」「たまにしている」「していない」「ない」の5段階評価

【検査道具】評価用紙，鉛筆

【評価形態】全体及び個別，自己記入式

【制限時間】特になし

【採点方法】採点シートを用いる。

手段的日常生活（質問 1 - 10 満点 30）と 社会活動状況（質問 11 - 15 満点 15）のそれぞれの得点を小計に記入し，合計を算出する。使用する指標は， ・ ・ である。

質問 1 - 10 の「全て手伝ってもらう」「必要ない」及び質問 11 - 15 の「していない」「ない」は，質的に異なるため同じ 0 点としている。

【評価の進め方】課題と鉛筆を対象者に提示。文字の理解が不十分な場合は，口頭で補う。

「次の 1～10 までの質問については、『全て自分です』、『ほとんど自分です』、『時々手伝ってもらう』、『全て手伝ってもらう』、『必要がない』の 5 つから 1 つ選んで を付けてください」  
 「11～15 の質問については、『頻繁にしている』、『時々している』、『たまにしている』、『いない』、『ない』の 5 つから 1 つ選んで を付けてください」

「それでは，始めてください」

全て記載されていることを確認して「以上で質問は終わりです。それぞれの質問に対して一つずつ が付いているか確認してください。「空欄があったり，2 つ以上 が付いていたら，やり直してください。」

## 手段的日常生活・社会活動尺度

氏名： \_\_\_\_\_

	全て 自分で 行う	ほとんど 自分で 行う	時々手伝 ってもら う	全て手伝 ってもら う	必要 ない
1. 買い物 (店やスーパーで買い物ができるか)					
2. 炊事 (料理をつくらることができるか)					
3. 掃除 (家の中の掃除ができるか)					
4. 洗濯 (汚れ物を洗ったり・干したり・たたんだりできるか)					
5. 薬の管理 (自分で決められた時間に薬を飲むか)					
6. お金の管理 (自分で生活に必要なお金を管理できるか)					
7. 書類の管理 (保険書や契約書など必要な書類を管理できるか)					
8. スケジュール管理 (1日や1週間の用事を把握しており, その時に用事ができるか)					
9. 電話の使用 (電話をかけたり, 電話にでたりできるか)					
10. 外出 (自分でバスや電車あるいはタクシーを利用して外出できるか)					
	頻繁に 手伝 ってもら う	時々 して もら う	たまに して もら う	して ない	ない
11. 趣味活動 (盆栽や将棋, 手芸, 園芸など自分の好きな趣味をしているか)					
12. レジャー (祭りや旅行, 美術館などに行っているか)					
13. 近所つきあい (近隣の友人や知人と会って話などしているか)					
14. 老人会・自治会 (老人会や自治会, 婦人会などの会合に参加しているか)					
15. 日課・仕事 (家の中で自分の日課や仕事をしていますか)					

手段的日常生活・社会活動尺度 採点シート

氏名： \_\_\_\_\_

	全て 自分で やる	ほとんど 自分で やる	時々 手伝 てもら う	全て 手付 けら れる	必要 ない	
1. 買い物 (店やスーパーで買い物ができるか)	3	2	1	0	0	
2. 炊事 (料理をつくらることができるか)	3	2	1	0	0	
3. 掃除 (家の中の掃除ができるか)	3	2	1	0	0	
4. 洗濯 (汚れ物を洗ったり・干したり・たたんだりできるか)	3	2	1	0	0	
5. 薬の管理 (自分で決められた時間に薬を飲むか)	3	2	1	0	0	
6. お金の管理 (自分で生活に必要なお金を管理できるか)	3	2	1	0	0	
7. 書類の管理 (保険書や契約書など必要な書類を管理できるか)	3	2	1	0	0	
8. スケジュール管理 (1日や1週間の用事を把握しており、その時に用事ができる)	3	2	1	0	0	
9. 電話の使用 (電話をかけたり、電話にでたりできるか)	3	2	1	0	0	
10. 外出 (自分でバスや電車あるいはタクシーを利用して外出できるか)	3	2	1	0	0	小計
11. 趣味活動 (盆栽や将棋、手芸、園芸など自分の好きな趣味をしているか)	3	2	1	0	0	
12. レジャー (祭りや旅行、美術館などに行っているか)	3	2	1	0	0	
13. 近所つきあい (近隣の友人や知人と会って話などしているか)	3	2	1	0	0	
14. 老人会・自治会 (老人会や自治会、婦人会などの会合に参加しているか)	3	2	1	0	0	
15. 日課・仕事 (家の中で自分の日課や仕事をしていますか)	3	2	1	0	0	小計

合計 (小計 + 小計)	
--------------	--

**改訂) 特定の自己効力感尺度**

【目的】自分の行動に関して、どのくらいその行動を行うことができると考えるのか、すなわち自分の行動に対する可能性や自信をどのくらい持っているかを評価する。

【評価指標】「そう思う」「まあそう思う」「どちらともいえない」「あまりそう思わない」「そう思わない」の5段階評価

【検査道具】評価用紙，鉛筆

【評価形態】全体及び個別，自己記入式

【制限時間】特になし

【採点方法】採点シートを用いる。

主観的健康感（質問0のみ 満点5）と自己効力感（質問1-23 満点115）のそれぞれの得点を算出し，主観的健康感は，健康感の区分に記入し，自己効力感は，合計に記入する。

【評価の進め方】

課題と鉛筆を対象者に提示．文字の理解が不十分な場合は，口頭で補う．

「次の質問は，一般的な考えを表しています．それが自分にとってどのくらいあてはまるかを答えてください。」

「回答は『そう思う』『まあそう思う』『どちらともいえない』『あまりそう思わない』『そう思わない』の5つの中から，直感的に1つを選んで を付けてください。」

全て記載されていることを確認して

「それぞれの質問の右側に一つずつ が付いているか確認してください。」

「空欄があったり，2つ以上 が付いていたら，やり直してください。」

## 改訂)特性的自己効力感尺度 No.1

氏名 \_\_\_\_\_

評価日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

次の質問は一般的な考えを表しています。それがどのくらいあてはまるかを教えてください。  
 回答は「そう思う」「まあそう思う」「どちらともいえない」「あまりそう思わない」「そう思わない」  
 の5つから1つを選んで、○を付けてください。

	そう思う	まあそう 思う	どちらとも いえない	あまりそう 思わない	そう思わない
0. あなたはふだん健康である。					
1. 自分が立てた計画はうまくできる自信がある。					
2. しなければならないことがあっても、なかなか とりかからない。					
3. 初めはうまくいかない仕事でも、できるまで やり続ける。					
4. 新しい友達を作るのが苦手だ。					
5. 重要な目標を決めても、めったに成功しない。					
6. 何かを終える前にあきらめてしまう。					
7. 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを 待たないでその人の所へ行く。					
8. 困難に出会うのを避ける。					
9. 非常にややこしく見えることには、手を出そうとは しない。					
10. 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならば すぐに止めてしまう。					
小計1					

改訂)特性的自己効力感尺度 No2

	そ う 思 わ な い	思 い が け な い	そ う 思 わ な い	あ ま り 思 わ な い	そ う 思 わ な い	
11. 面白くないことをする時でも、それが終わるまで頑張る。						
12. 何かをしようと思ったら、すぐにとりかかる。						
13. 新しいことを始めようと決めても、出だしでつまづくとすぐにあきらめてしまう。						
14. 最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめないで友達になろうとする。						
15. 思いがけない問題が起きた時、それをうまく処理できない。						
16. 難しそうなのは、新たに学ぼうとは思わない。						
17. 失敗すると一生懸命やろうと思う。						
18. 人の集まりの中では、うまく振る舞えない。						
19. 何かしようとする時、自分にそれができるかどうか不安になる。						
20. 人に頼らない方だ。						
21. 私は自分から友達を作るのがうまい。						
22. すぐにあきらめてしまう。						
23. 人生で起きる問題の多くは処理できない。						
小計2						
健康観の区分( )					総合得点(小計1+小計2)= 点	

## 改訂)特性的自己効力感尺度 No.1 採点シート

氏名 \_\_\_\_\_

評価日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

次の質問は一般的な考えを表しています。それがどのくらいあてはまるかを教えてください。  
 回答は「そう思う」「まあそう思う」「どちらともいえない」「あまりそう思わない」「そう思わない」  
 の5つから1つを選んで、○を付けてください。

	その 思う	まあ そう 思う	ど ち ら と も い え な い	あ ま り そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い	
0. あなたはふだん健康である。	5	4	3	2	1	
1. 自分が立てた計画はうまくできる自信がある。	5	4	3	2	1	
2. しなければならないことがあっても、なかなか とりかからない。	1	2	3	4	5	
3. 初めはうまくいかない仕事でも、できるまで やり続ける。	1	2	3	4	5	
4. 新しい友達を作るのが苦手だ。	1	2	3	4	5	
5. 重要な目標を決めても、めったに成功しない。	1	2	3	4	5	
6. 何かを終える前にあきらめてしまう。	1	2	3	4	5	
7. 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを 待たないでその人の所へ行く。	5	4	3	2	1	
8. 困難に出会うのを避ける。	1	2	3	4	5	
9. 非常にややこしく見えることには、手を出そうとは しない。	1	2	3	4	5	
10. 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならば すぐに止めてしまう。	1	2	3	4	5	
小計1						



## 図形組み合わせ訓練

【目的】図形の認知や構成能力の向上

【検査道具】評価用紙，鉛筆

【評価形態】全体及び個別，自己記入式

【制限時間】特になし

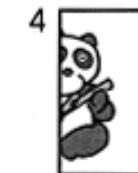
【訓練例】

問題) 左の図の空間に当てはまるものを右の5つの図から選んで下さい。

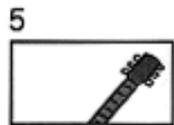
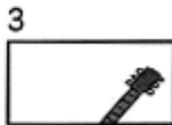
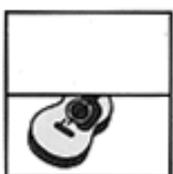
①



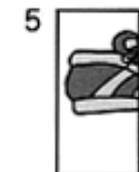
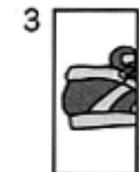
②



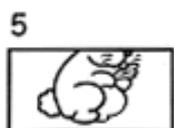
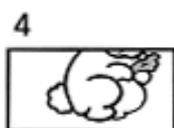
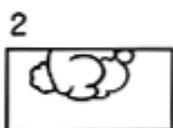
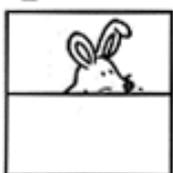
③



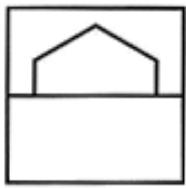
④



⑤



6



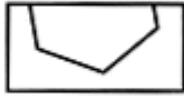
1



2



3



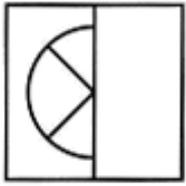
4



5



7



1



2



3



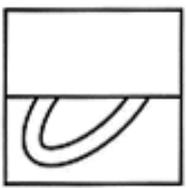
4



5



8



1



2



3



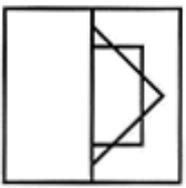
4



5



9



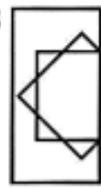
1



2



3



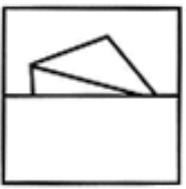
4



5



10



1



2



3



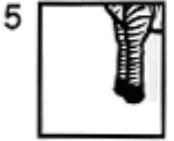
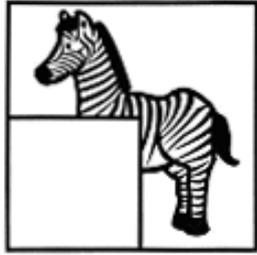
4



5



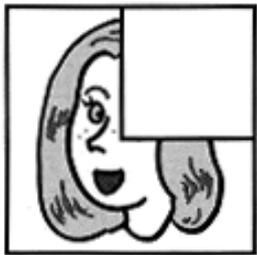
11



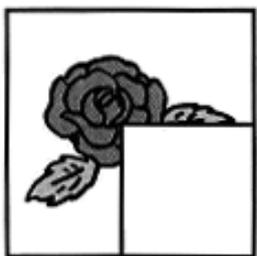
12



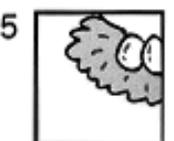
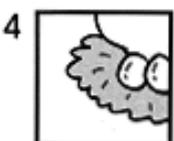
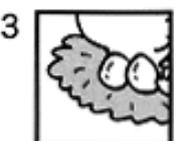
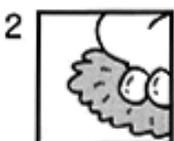
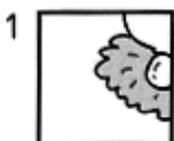
13

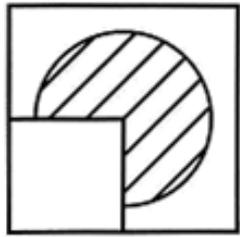


14

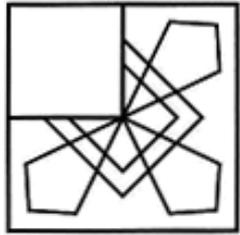


15





16



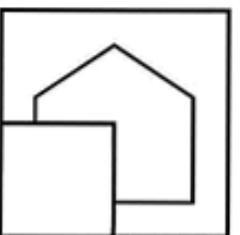
17



18



19



20



## 平面・立体図形の模写訓練

【目的】空間的認知，構成能力の向上

【検査道具】評価用紙，鉛筆

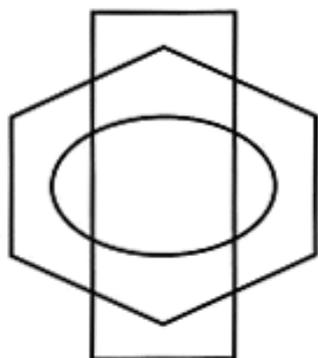
【評価形態】全体及び個別，自己記入式

【制限時間】特になし

【訓練例】

問題) 左の図を見て，右の空欄に描いてください。

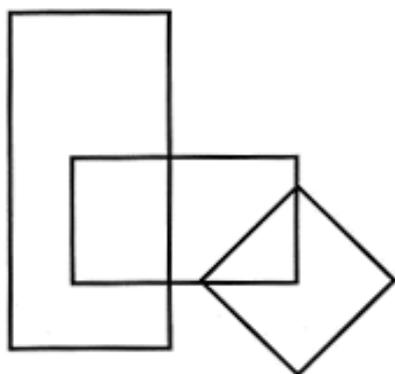
①



①描き込みスペース



②



②描き込みスペース



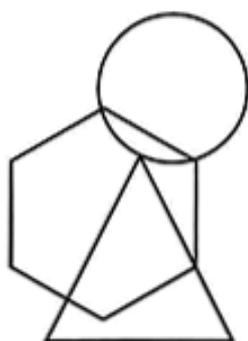
③

③描き込みスペース



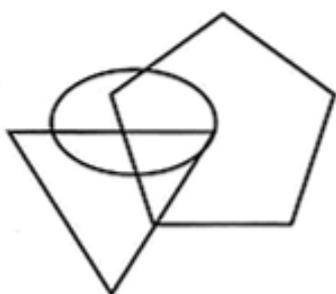
④

④描き込みスペース



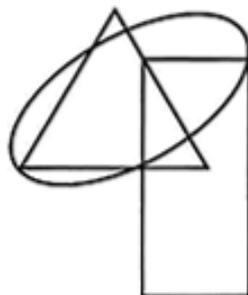
⑤

⑤描き込みスペース



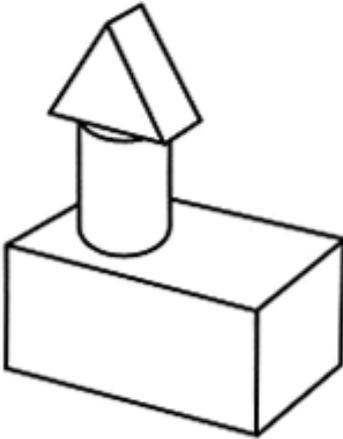
⑥

⑥描き込みスペース



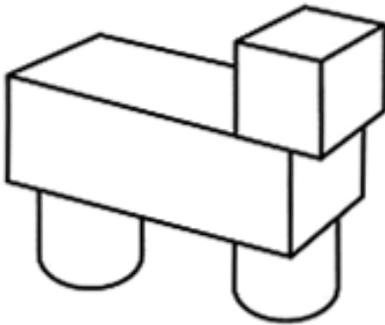
⑦

⑦描き込みスペース



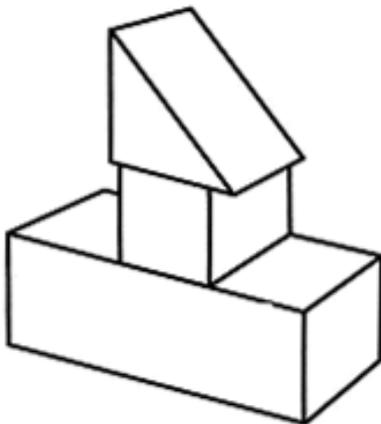
⑧

問⑧描き込みスペース



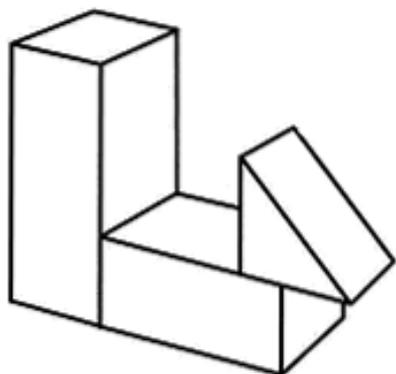
⑨

⑨描き込みスペース



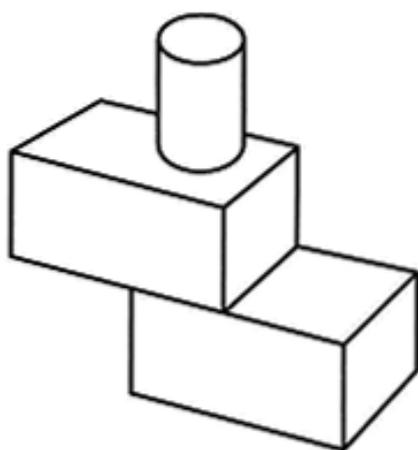
⑩

⑩描き込みスペース



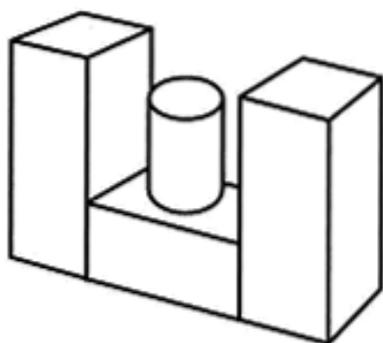
⑪

⑪描き込みスペース



⑫

⑫描き込みスペース



間違い探し

【 目 的 】 注意力（選択性・配分性）の向上

【 検査道具 】 評価用紙，鉛筆

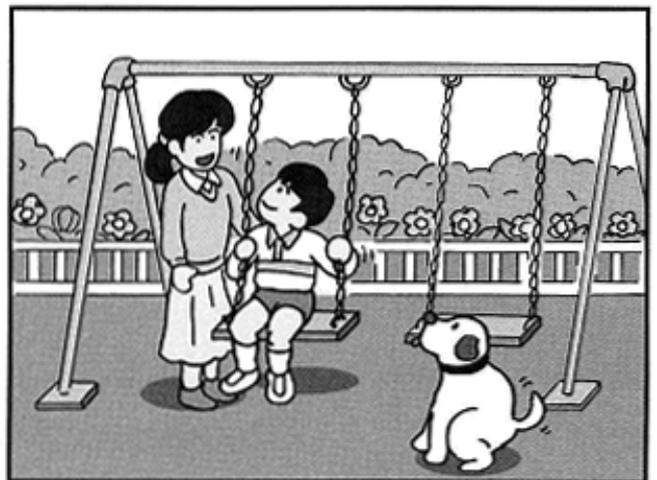
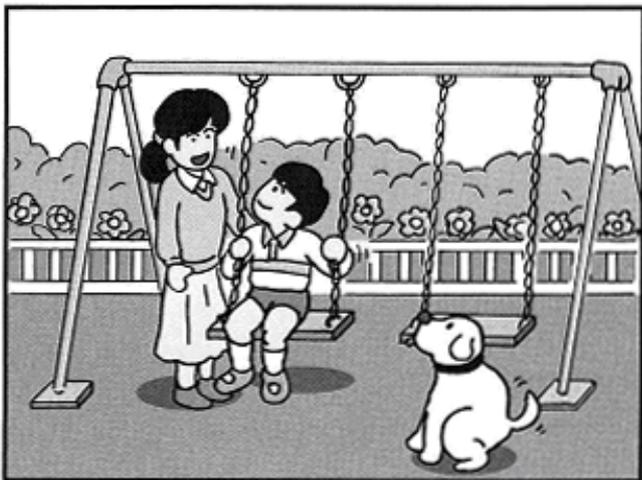
【 評価形態 】 全体及び個別，自己記入式

【 制限時間 】 特になし

【 訓練例 】

問題) 左右の絵で違っているところを見つけましょう。

ブランコ (3つ)



美術館 (5つ)



海水浴場 (5つ)



入学式 (5つ)



答え ブランコ：左の花，子供の靴，犬の耳

美術館：左の絵（ヨット），柱の上，女性のバッグ，銅像の眼，右の男性の手

海水浴場：ビーチボール，灯台，左下の男性のピン，泳いでいる人とサメ，竹刀

入学式：時計の時刻，父親のめがね，母の着物の襟，桜の蕾，右下の影の長さ

文献) 中島恵子：家庭でできる脳のリハビリ「注意障害」編，ゴマブックス，2002

## かな拾いAとB

【目的】注意力（選択性・配分性）の向上

【評価指標】 制限時間内に拾い上げた作業数と正答数，拾い落とし数，拾い誤り数  
文章の内容理解（かな拾いBのみ）

【検査道具】評価用紙，鉛筆，ストップウォッチ

【評価形態】全体及び個別，自己記入式

【制限時間】2分

【訓練の進め方】

かな拾いA

課題と鉛筆を被検者に提示．

「次の文章の中から『あ・い・う・え・お』を拾い上げて（見つけて）， を付けて下さい。」

「制限時間は2分ですのでできるだけ早く，見落としがないようにして下さい。」

「それでは始めます」

2分間計測

「2分たちました．鉛筆を置いて下さい。」

かな拾いB

課題と鉛筆を被検者に提示．

「次の文章の中から『あ・い・う・え・お』を拾い上げて（見つけて）， を付けて下さい。」

「制限時間は2分ですのでできるだけ早く，見落としがないようにして下さい。」

「さらに，最後に物語の内容についてもたずねますので，内容も理解しながら行って下さい。」 「それでは始めます」

2分間計測

「2分たちました．鉛筆を置いて下さい。」

「ここに書いてあった内容を（簡単に）説明して下さい。」

参考文献）今村陽子：臨床高次脳機能マニュアル，新興医学出版社，1998

## かな拾いA

実施日 年 月 日 氏名 \_\_\_\_\_

制限時間 2分

次の文字群の中から、「あ・い・う・え・お」を拾い上げて、 を付けてください。  
 (なるべく早く、見落とさないように)

きわぼめ	ちいきに	うななて	いにたざ	ほばひも	ふわはび
しやきち	やいこお	ちごなき	たうんり	おみやく	うかみの
もたひや	ぬさだち	いおしく	くかしつ	てえびや	のぶしつ
えしえそ	ぬにはめ	こよげに	めめえの	ふつぐふ	まらあき
ろひびた	すよいた	みぢせり	わこえし	おすひこ	さいさを
たじきお	とぐぬや	ぬかふね	おさみえ	ゆとぬふ	ふんやす
だのせみ	ねこねへ	ふゆちめ	いんさこ	さかちや	すいうす
くずとえ	てばくん	あべおた	おぼぞむ	えふにう	くごしお
くみおた	さでいま	ろひそろ	みじぬぐ	せまひち	あごいお
ひにくぢ	されでき	ぬふよい	ぐかにか	ぴしちま	やじふふ
しあぱき	うひれび	しまじう	ゆつゆこ	もにぢち	はびこい
ほおすけ	ささちあ	むやみの	くさゆひ	どまどや	あびさふ
むまみご	あけたさ	どもたし	しえたひ	ほみぶゆ	すうしお
かあひく	すぬどた	ゆえほあ	しくちけ	どまきび	よおあえ
へやこま	でみきみ	ゆわいそ	ぼこなま	ぱなにお	のぶしじ
めねけき	ばはかい	みしびご	くるすな	いをんさ	ずぴおか
ねげめえ	せあすこ	ぎけぺせ	さえんく	いしきき	なびまに

作業数		正答数		拾い落とし数		拾い誤り数	
-----	--	-----	--	--------	--	-------	--

## かな拾いB

実施日 年 月 日 氏名 \_\_\_\_\_

制限時間 2分

次の文の中から、「あ・い・う・え・お」を拾い上げて、 を付けてください。  
(なるべく速く、見落とさないように、物語文の内容も把握しながら)

むかしあるところに、ひとりぐらしのおばあさんがいて、としをとってびんぼうでしたが、いつもほがらかにくらしていました。ちいさなこやにすんでいて、きんじょのひとのつかいはしりをやっでは、こちらでひとくち、あちらでひとのみ、おれいにたべさせてもらって、やっとそのひぐらしをたてていましたが、それでもいつもげんきで、ようきで、なにひとつふそくはないというふうでした。

ところがあるばん、おばあさんがいつものようににこにこしながら、いそいそとうちへかえるとちゅう、みちばたのみぞのなかに、くろいおおきなつぼを見つけました。「おや、つぼだね。いれるものさえあればべんりなものさ。わたしにやなにもないが。だれが、このみぞへおとしていったのかねえ」と、おばあさんはもちぬしがいないかとあたりをみまわしましたが、だれもいません。「おおかたあながあいたんで、すてたんだろう。そんならここに、はなでもいけて、まどにおこう。ちょっくらもっていこうかね」こういっておばあさんは、つぼのふたをとって、なかをのぞきました。

作業数		正答数		拾い落とし数		拾い誤り数	
-----	--	-----	--	--------	--	-------	--

## Tail Making Test A・B (TMT-A・B)

【目的】注意機能・遂行機能の向上

【評価指標】個別：完成までの時間，誤反応数

全体：制限時間を TMT-A は 1 分，TMT-B は 2 分とし，遂行数と誤反応数を記録する。

【検査道具】評価用紙，鉛筆，ストップウォッチ

【評価の進め方】

TMT-A の場合

「この紙の上には数字が 1 から 26 までばらばらに書いてあります。私が『始め』と言ったら，1 - 2 - 3 - 4・・・と順番に線で結んで行って下さい。」

個別：「それでは，やってみましょう。間違えないようにできるだけ早く行ってください」

全体：「それでは，やってみましょう。制限時間は 1 分間です。間違えないようにできるだけ早く行って下さい。」

「途中で間違ったことに気づいたら，戻ってやり直してかまいません。私が時間ですと言ったら鉛筆を置いて下さい。」「それでは始めます。」

1 分計測 「はい。時間です。鉛筆を置いてください。」

TMT-B の場合

「この紙の上には数字が 1 から 13 までと平仮名が『あ』から『し』までばらばらに書いてあります。私が『始め』と言ったら，1 - あ - 2 - い - 3 - う・・・と数字 - 平仮名の順に線で結んで行って下さい。」「まず，例題からやってみましょう」

理解が不十分な場合は，再度説明を

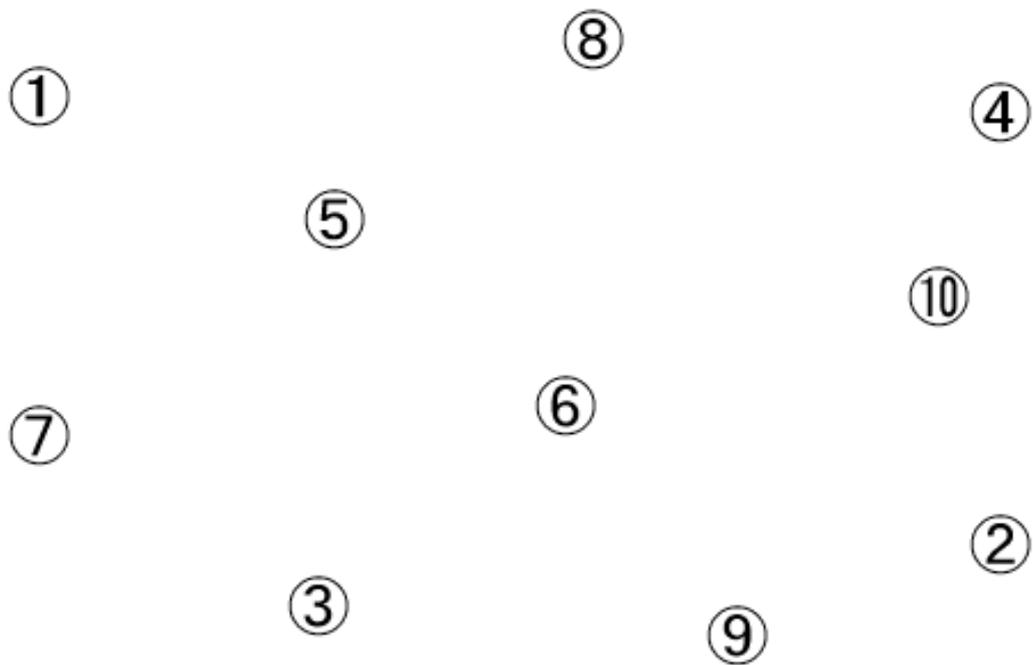
個別：「それでは，やってみましょう。間違えないようにできるだけ早く行ってください」

全体：「それでは，やってみましょう。制限時間は 2 分間です。間違えないようにできるだけ早く行って下さい。」「途中で間違ったことに気づいたら，戻ってやり直してかまいません。私が時間ですと言ったら鉛筆を置いて下さい。」

「それでは始めます。」

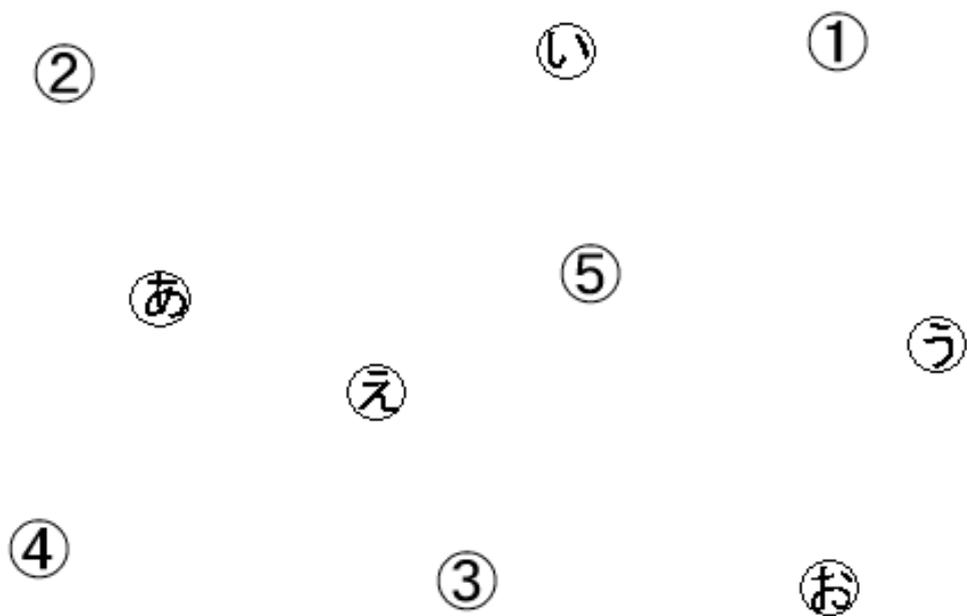
2 分計測 「はい。時間です。鉛筆を置いてください。」

練習 TMT-A

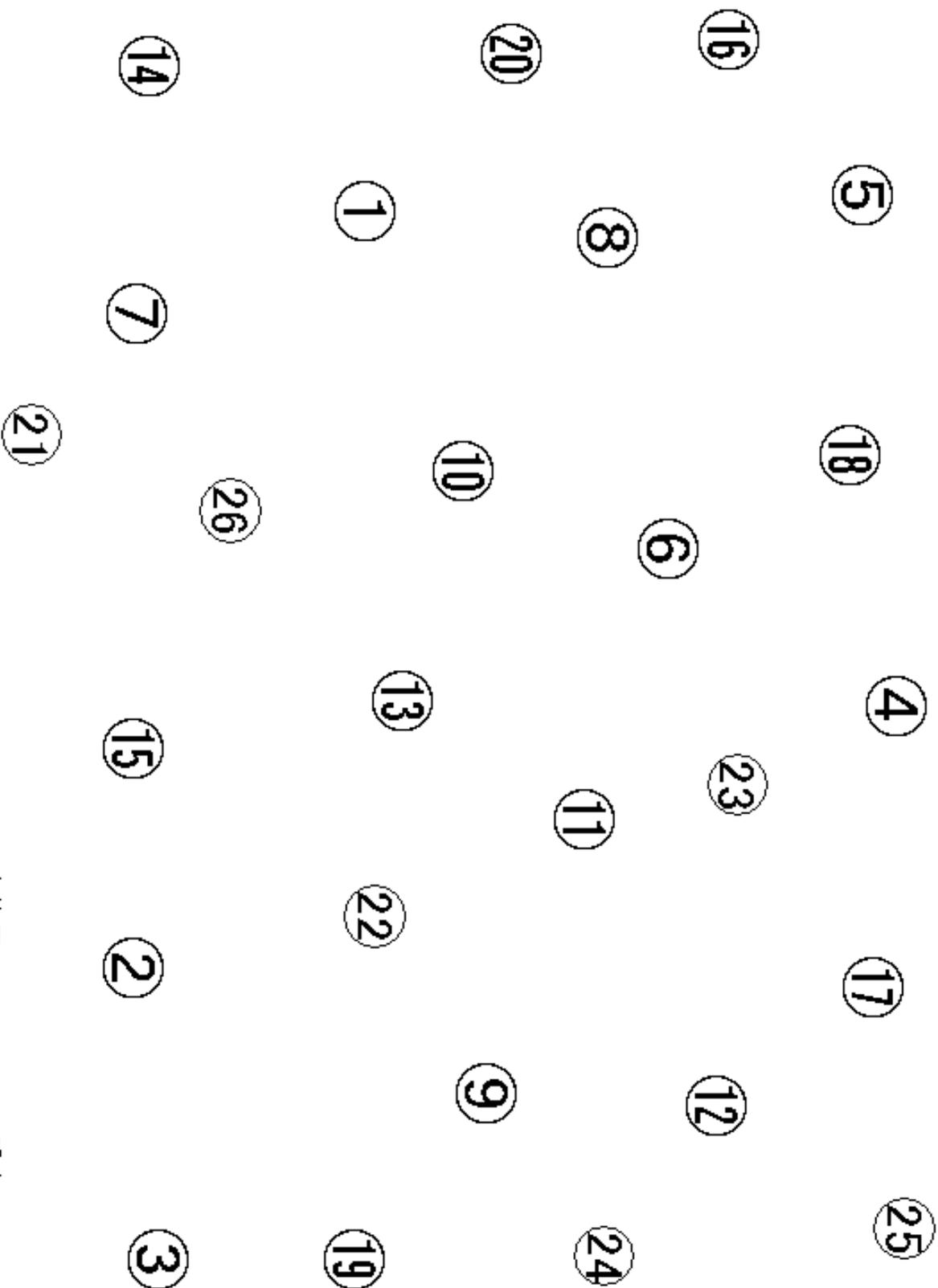


---

練習 TMT-B



TMT-A



実施日 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

TMT-B

A grid of 13 numbered circles containing Japanese characters for a Trail Making Test (TMT-B). The circles are arranged in a non-linear pattern. The characters are: ① い, ② お, ③ か, ④ し, ⑤ え, ⑥ う, ⑦ あ, ⑧ け, ⑨ こ, ⑩ か, ⑪ え, ⑫ し, ⑬ こ.

実施日 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

## 認知症予防体操

### 全身一般的体操

【目的】上肢と体幹の柔軟性を図る。

- (1) 前後屈運動（立位 or 坐位）8拍子を2回程度  
両手を組んで180度前方挙上，肘を曲げて両手を頸部に，元に戻して，体幹を前屈し，両手を床近くまで下ろす
- (2) 側屈運動  
両手を組んで，180度屈曲位から左右にゆっくり倒して，体側を伸ばす
- (3) 回旋運動  
左右隣の人の肩を揉む 左右隣の方の頸部や肩甲骨内側部（へき）を揉む

### 拮抗体操

【目的】左右や前後，上下で拮抗的な運動をすることで遂行機能の活性を図る

- (1) 上肢左右拮抗運動 A  
前がパー 胸がグー（10 - 20回）  
前がグー 胸がパー（10 - 20回）  
前がグー 胸がチョキ（10 - 20回）など 次第に難易度を上げる



- (2) 上肢左右拮抗運動 B（座位）  
右手は，グーで膝（大腿部）の上をトントンたたきながら，左手は，パーで膝（大腿部）の上を前後になでる（スリスリ）（10回）。左右反対にして，右手がパーでスリスリ，左手がグーでトントン（10回）。繰り返す  
右手がパーでトントン，左手がグーでスリスリ（10回）。左右反対にして左手がパーでトントン，右手がグーでスリスリ（10回）。繰り返す。
- (3) 上肢左右拮抗運動 C（座位）  
右手は挙げた状態のグーから降ろしてパー（縦移動），左手は左（外側）に広げた状態のパーから内側に動かしグー（横移動）を両手同時に行う。右手を挙げる時，左手を外に広げる時にはその反対。リズムよく行い，斜め方向に動かさないことがコツ。  
の反対 右手は挙げた状態のパーから降ろしてグー，左手は左（外側）に広げた状態のグーから内側に動かしパー。
- (4) 上下肢拮抗運動

両手を横に大きく広げて、同時に足は閉じる、両手を閉じて、同時に足を開く。  
これを20回繰り返す。

(5) 指数え運動

まず、両手同じように指を数えていく(次第に速く)  
右手はグーから開いて数え、左手はパーから閉じて数えていく

(6) 両手両足じゃんけん

まず、両手だけでグー、チョキ、パー……..  
両手両足同時にグー、チョキ、パー、チョキ、グー、パー、パー、チョキ、グー

## 歌リズム体操

【目的】歌を通して記憶の再生や他者とのコミュニケーション促進

(1) 膝たたき：自分の膝 右の人の膝 自分 左の人 自分……のリズムで行う

(8で、手をたたく(パン)、手を頭に、手をおなかに、フォー)

ここは、それぞれにオリジナルで行ってください。



< 歌の例 >

**浦島太郎** 昔浦島は(パン)、助けた亀に連れられて(頭)、竜宮城に来て見れば(お腹)、絵にもかけない美しさ(フォー)

**たき火** 垣根の垣根の曲がり角(パン)、たきびだたきびだ落ち葉たき(頭)、あたらうかあたらうよ(お腹)、北風ぴいふう吹いている(ピー)

**お猿のかごや** エーサエーサエーサホイサッサ(パン)、お猿のかごやだホイサッサ(頭)、日暮れの山道細い道(お腹)、小田原提灯ぶらさげて(ソレ!)、やっどこどっこいはい

さっさ(五木ひろしポーズ)、ほーいほいほい ほいさっさ(フォー)

**村まつり** 村の鎮守の神様の(パン)、今日のはめでたい御祭日(頭)、どんどんひゃらどんひゃらら(お腹)、どんどんひゃららどんひゃらら(ゲッツ)

(2) 肩たたき：左右隣の人の肩をたたく(左右交互に7-7-4-4-2-2-1-1回チョン)

< 歌の例 >

**ウサギと亀** もしもしかめよかめさんよ(右7)、世界の内でお前ほど(左7)、歩みののろい(右4)、ものはない(左4)、どうして(右2)、そんなに(左2)、のろ(右1)、いの(左1)、かー(両手)

**浦島太郎** 同様

(3) 太鼓でリズム

リーダー及び司会者がリズムをとって太鼓をたたいた後、「はいっ」と言ってみんなでリ

ズムを合わせて手をたたく

例) ドンドン ドン はいっ パンパンパン

ドドンガドン

ドドドン, ドドドン, ドンドン

ドンドンドンドン, ドドドドドン ドンドンドドドドドン

など

## 言語性記憶ゲーム

### 古今東西山手線ゲーム

【目的】言葉や画像の想起を促す

【方法】円になって順番にお題の回答をしていく。間合いは、場合によるが5秒程度とる。

間違ったり、発言ができなかり、同じ回答をした場合は、場の雰囲気に応じてその方が自己紹介

など罰ゲームを考える。

#### (1) 実在するものの想起

長崎市の電停の名前(赤迫, 大学病院前....)

形容詞(嬉しい, 楽しい, 羨ましい....)

動物の名前(犬, 猫, 象....)

芸能人の名前(村田英雄, 小林幸子, ....) など

#### (2) イメージするものの想起

家の中にあるもの

夏をイメージするもの

長崎をイメージするもの など

### 連想ゲーム(バナナゲーム)

【目的】枠組みの中の語想起ではなく、ある単語から関連する単語を連想する

【方法】

#### (1) バナナゲーム

円になって順番に前者の回答となんらかの関係のある単語を発言する。

例)「稲刈り」と言ったら「田んぼ」, 「田んぼ」と言ったら「水」, 「水」と言ったら「透明」, 「透明」と言ったら「ガラス」....

#### (2) 連想ゲーム

ある属性から連想する単語を想起する。間合いは、5 - 20 秒程度。ボールなどを渡していき発言しても面白い。

例) 秋(連想するもの), 黒(色), 台風(気候)....

### 伝言ゲーム

【目的】文字情報を視覚ではなく触覚にて認知し、想像力の向上を図る

【方法】2 チーム以上に分け、「手のひら」や「背中」に文字を書き、伝言していく。時間は、基本的に設けないがあまり遅いようであれば、進めていく。解答は、最後から順番に行い、正解したところまでの人数を競う。

### しりとりゲーム

【目的】単語の最後の音を把握し、その音から始まる単語を想起する

【方 法】通常のしりとりでも良いが，なかなか終わりそうでない場合は，下記のテーマで分けると難易度が高くなる．間合いは，5-20秒．「ん」で終わるだけでなく，「や」や「た」など隠れ音をいくつか最初に決めておく（カードに書くなど）と意外性がある面白い．

- （１）食に関するもの（野菜，果物，食品，魚など）
- （２）生き物（動物，昆虫，植物など）
- （３）歴史に関するもの（歴史人物，出来事など）など

【準 備】カード

### 歌混合ゲーム

【目 的】歌の聞き分け（注意配分能力）を活性化

【方 法】2または4チームで競争．スタッフが数人同時に異なった歌を歌い，何の歌が歌われているかを紙に書いて解答する．口答で回答しないように注意させる．最初は，3歌，4，5と歌数と正解率をみて増やしていく．

【準 備】紙，鉛筆

例）ずいずいずっころばし，カモメの水兵さん，茶摘み など

### 歌リレーゲーム

【目 的】歌想起を活性化

【方 法】円になって行う．比較的皆さんが知っていそうな歌を選曲し，順番に歌う．基本は1フレ

ーズだが，自分が最後にならぬようフレーズの途中で次の方へバトンタッチすることも可能である．

歌詞を間違えるか，最後になった人が負けとなる．

例）めだかの 学校は，川の中， そっーと， 覗いて， 見てごらん， そっーと，  
覗いて， 見てごらん， みんなでお遊戯している， よお 11番が負けとなる

### 一文作りゲーム

【目 的】一文を分担して行うことによる文章の不成立さを楽しむ

【方 法】1チーム5人でチーム1列か円になって行う．「いつ」「だれが」「どこで」「なにを」「どうした」の5つをそれぞれが担当し，あるテーマをイメージして文章を組み合わせる．

【準 備】紙，鉛筆

例）テーマ オリンピック

「今年の冬」「高橋尚子が」「東京で」「柔道を」「泳いだ」....??

## 視覚性記憶ゲーム

なくなったもの探しゲーム

【目的】視覚的注意や記憶の活性化を図る

【方法】半円などプロジェクター映写が見える位置に座る．前の写真から後の写真でなくなったものを当てる．呈示時間は、10 - 20 秒とする．分かった人から手を挙げてもらい回答させる．司会者は、多くの人が回答できるように配慮する．

【写真例】

( 1 )

前



後



( 2 )

前



後



( 3 )

前



後



## 数字位置記憶ゲーム

【目的】位置情報と数字の記憶を同時処理する

【方法】半円などプロジェクター映写が見える位置に座る．9つの枠にそれぞれバラバラに配列さ

れた数字を記憶し，呈示終了後解答用紙に記入する．呈示時間は，3 - 5秒とする．

【配列例】

9つのマス目に2～5桁の数字が現れます．  
数字の位置を記憶し，解答用紙のマス目に  
書いてください．最初は5秒間提示します．  
解答は合図があってから記入してください．

問題1

1		
	2	

提示：5秒

問題6

		1
2	3	

提示：5秒

問題11

3		
	4	1
	2	

提示：5秒

問題16

	1	
	4	3
5		2

提示：5秒

提示する時間が3秒間になります．  
その間に記憶し合図があってから  
記入してください

【解答用紙例】

数字位置記憶ゲーム  
解答用紙

平成 年 月 日 氏名

---

練習


問題1


問題2


問題3


問題4


問題5


問題6


問題7


問題8


問題9


問題10


問題11

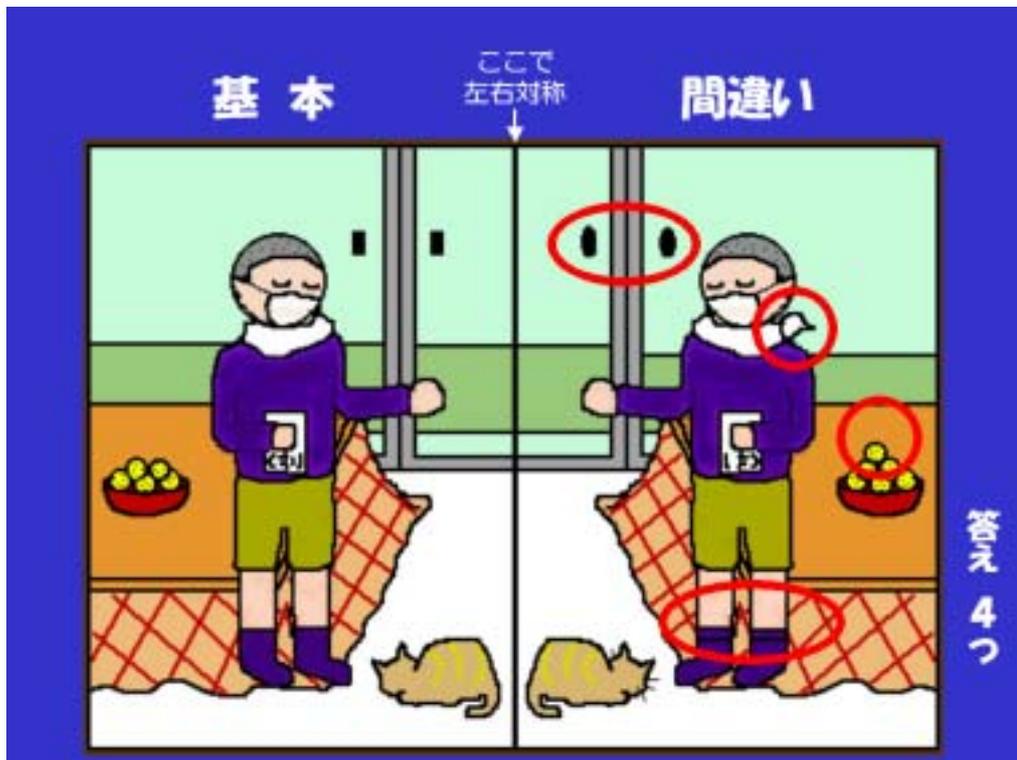

## 間違い探しゲーム

【目的】注意（集中・選択）力の活性化

【方法】半円などプロジェクター映写が見える位置に座る．左右または前後の写真で間違いを探し，

分かった人は手を挙げてもらい口頭で解答させる．司会者は，多くの人が解答できるよう配慮する．

【例】



基本



間違い



答えは5つ

基本



間違い



答えは3つ

## もの作り（アクティビティ）

### 【目的】

もの作りを通じて、認知機能、遂行機能など脳の賦活、また達成感や対人交流など活動に対する意欲向上など心理精神的側面の活性を図ることを目的とする。

### 【工程分析と意味づけ】

準備：材料と道具を選定する。

- ・作業と道具の関連性の認識，材料・道具の整理場所の把握

作業工程の説明：作業工程をデモンストレーションを交え説明する。

- ・作業手順の記憶と実際にその時点で行える実行機能の活性を図る

デザインの思案：好みのデザインを考えてもらい、必要に応じて提案する。

- ・創造力やイメージ力を発揮することで思考力の向上

作業の実施：各工程の作業手順に従い、道具などを使用する。

- ・各工程の作業手順を記憶し、その作業に必要な材料と道具の使用方法など手続き記憶の活性

作業の完成：自分のイメージしたものに近似していたかを確認する。

- ・達成感と共に次への作業意欲を喚起

後片づけ：作業で使用した道具，材料の整理

- ・作業終了の習慣的記憶の活性
- ・作業実施におけるマナー，他者との作業協力など社会的活動の喚起

### 【作業時の介入について】

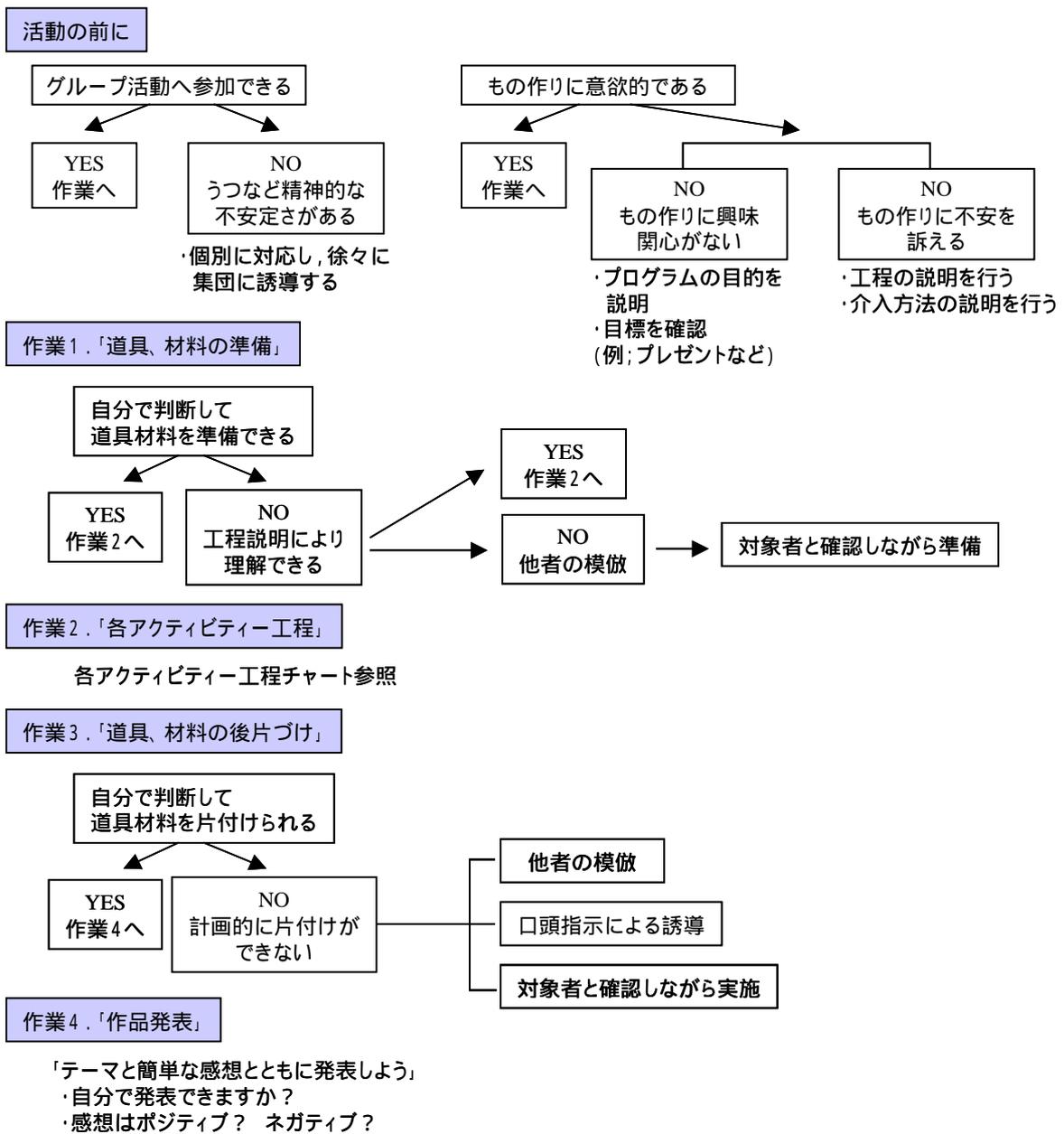
もの作りは、活動に参加することによって楽しさや達成感など心理精神的側面から脳(こころ)の活性を図る目的があります。しかしながら、作業活動を行うにあたり、その工程毎に必要とされる(身体的・認知的)機能や能力が異なるため、対象者が持ち得る能力を十分発揮できるような配慮や介入を適切に行う必要があります。

### 【もの作りチャートについて】

もの作りチャートは、対象者に関わる際、対象者が最大限の能力を発揮でき、作業を行う中で楽しく認知症の予防ができるよう、基本的な評価視点と指導方法を記したものです。

まず、「もの作りの全体的流れチャート」は、作業実施の前後の視点であり、どのような作業においても共通するものです。「活動の前に」と作業1～4から構成されていますが、作業2「各アクティビティ工程」は、資料の各作業のチャートに詳しく説明していますので参照してください。

【もの作りの全体的流れチャート】



## 【活動チェック】

もの作り中においても対象者の観察評価は重要である．その評価視点の例を参考までに下記に示します．必要に応じて使用してください．

### 活動チェック表（北九州市ものわすれ外来報告書より）

氏名 \_\_\_\_\_ もの作り名 \_\_\_\_\_

#### 1．自分で必要な道具をそろえる

何も助言がなくても、写真（図）などを見て自分で準備できる

ほとんど準備できている．ほんの少しの説明で準備が行える（口頭指示）

スタッフが一緒に行えば準備できる．（直接準備にかかわる度合い：軽）

スタッフが一緒に行えばなんとか準備できる（直接準備にかかわる度合い：中）

全く自分で準備することができない

#### 2．手順に沿って遂行する

何も助言がなくても写真（図）などを見て自分なりに考え活動を遂行している

少しの助言があれば遂行可能である．周囲の状況をみて遂行している．

時折促しや、介入が必要．

全面的に部分介入が必要

全体的に関わりが必要である．自分では遂行できない．

#### 3．道具の使用

特に問題なし．わからない場合でも自分で工夫して使用している

スタッフや他の利用者の助言が必要（口頭指示）

スタッフや他の利用者の助言が時折必要（実技指導）

全面的に使用の実技指導が必要

サポートしてもほとんど使用することができない

#### 4．注意の持続力

かなりの時間（30分以上）

ある程度の時間（15～30分）

ある程度の時間（5～15分）

わずかな時間（5分以下）

ほとんどなし

#### 5．周囲とのコミュニケーション

積極的に関われる

自ら関わりを持とうとする

関心を示すが関わりは消極的

一部に関心を示すのみ

まったく周囲に関心を示さない

## 1. タイルモザイク

### 【目的】

身体的側面:「タイルニッパーを握ってタイルをカットする」という動作によって、手指の屈曲力を高めることができる。また、タイルの形や大きさの調整によって様々な形のパーツを作る動作や、パーツを並べ、思い思いのデザインに仕上げる工程において、目と手の協調性が要求され、手指の感覚や運動能力を高めることができる。

認知・心理的側面:デザインや色の決定、選択し、それを並べて作品を完成させることにより、企画力や構成能力、注意力、記憶力を活性化させることができる。また、単純な作業の繰り返しにより、作業に対する精神的耐久力・集中力の強化を図ることができる。さらに作品を完成させることで達成感などによる自己肯定、作品をプレゼントするなどの目標設定により社会的交流の喚起にもつながる。

### 【材料】

- ・木製枠
- ・タイル
- ・目地剤(石膏)

### 【用具】

- ・タイルを割る道具(ハンマー、タイルニッパー)
- ・手芸用ボンド・ピンセット
- ・パーツ入れ容器・鉛筆
- ・ボール、計量カップ(目地剤溶き)
- ・ゴムヘラ・ビニル手袋
- ・スポンジorタオル(目地剤拭き)



### 【工程】

#### 1. タイルを砕く

飛び散り防止のため、タイルをタオルなどに包み金槌でたたいて砕く。タイルニッパーを使用する場合は、ビニル袋の中で行うとよい。



#### 2. タイルを色分け 砕いたタイルは色別 に分けておく。



#### 3. 枠材にデザイン を描く



#### 4. 枠材にタイルを 貼り付ける

タイルの裏側にボンドを付け、枠材に貼り付ける。細かいところはピンセットを使う。



### 5. 目地剤を溶く

目地剤2に対して水1の割合で混ぜ合わせる。水をゆっくり入れ硬さを調節する。ゴムべらですくい落ちそうで落ちない硬さが目安です。

※目地剤はスタッフが準備する



### 6. 目地剤を詰める

ゴムべらなどを使って、タイルとタイルの間に目地剤を埋め込みます。ボンドが乾かないうちに行くとタイルがずれたり、はずれたりします。また、細かいパーツがある部分は、より丁寧にゆっくり埋め込みます。



### 7. 余分な目地剤を拭き取る

水で濡らしたスポンジやタオルを使って、余分な目地剤を拭き取ります。目地剤を押し込むように拭き取るのがコツです。目地剤は乾きやすいので固まる前にタイル表面がきれいに見えるまで拭き取ります。



### 8. 仕上げ

20～30分で目地剤が半乾きになるので、木枠やタイルなどに付いている余分な目地剤を濡れたタオルやウェットティッシュなどで丁寧に拭き取り、磨き上げます。目地剤が完全に固まれば完成。

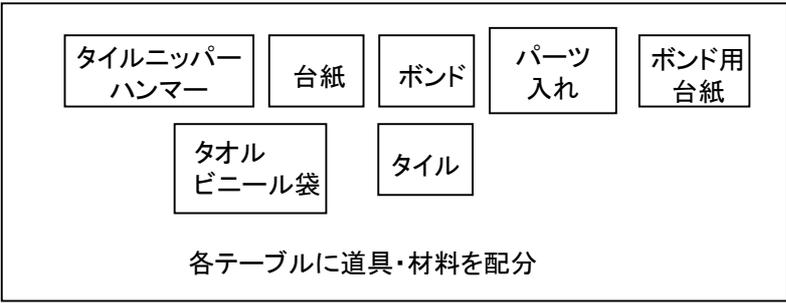


### 【作品例】



タイルモザイク介入チャート

作業2「各アクティビティー工程」



手順1「デザインを決定する」

自分でデザイン(テーマ・構図・配色)を決定できる

YES  
手順2へ

NO  
テーマが決まらない

作品例を提示  
「花を作る? 模様を作る?」

NO  
構図が決まらない

・パーツ図を提示  
「どのパーツを組み合わせる?」  
・図案を提示(白黒)

NO  
配色が決まらない

「何色でつくる?」

図案に配色を記入

手順2「パーツを作る」

自分で必要なパーツを作ることができる

YES  
手順3へ

NO  
作ることができない

・道具の選択(ニッパーorハンマー)  
・タイルを割る作業はスタッフがを行い必要なパーツを対象者が選ぶ

NO  
必要な数がわからない

・構図をもとに数の確認  
・製作しながら確認

NO  
大きさ, 形の調整が困難

・見本を提示  
・できるパーツを自分で  
・細かいパーツはスタッフが作成(形は自分で整える)

手順3「組み立てる」

自分でパーツを組み立てることができる

YES

NO  
台紙上の配置が決まらない

「一度並べてみましょう」

NO  
構成が困難

・図案を見ながら構成  
・台紙に配置を図示して構成  
・指示しながら構成

NO  
細かい作業が困難

・ピンセットなど道具の工夫

## 2. ペーパークイリング

### 【目的】

#### 身体的側面:

クイリングバーを用いて、カラーペーパーを丸めるという動作によって、手指の巧緻性を高めることができる。また、丸める強度、方向の調整によって様々な形のパーツを作る動作や、パーツを並べ、思い思いのデザインに仕上げる工程において、目と手の協調性が要求され、手指の感覚や運動能力を高めることができる。

#### 認知・心理的側面:

デザインや色の決定、選択し、それを並べて作品を完成させることにより、企画力や構成能力、注意力、記憶力を活性化させることができる。また、単純な作業の繰り返しにより、作業に対する精神的耐久力・集中力の強化を図ることができる。さらに作品を完成させることで達成感などによる自己肯定、作品をプレゼントするなどの目標設定により社会的交流の喚起にもつながる。

### 【材料】

- ・クイリングペーパー(3mm巾×30cm, 6mm巾×30cmのカラーペーパー)
- ・台紙(メッセージカード, ミニ額, 色紙など)
- ・デザインを書く紙

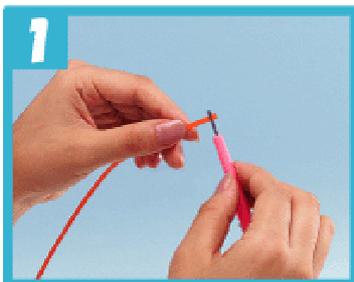
### 【用具】

- ・クイリングバー(竹籤, 爪楊枝などで代用可)
- ・手芸用ボンド・ピンセット・パーツ入れ容器
- ・鉛筆・はさみ

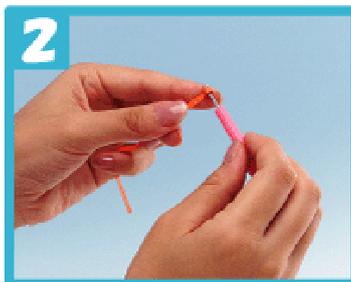
※材料・用具はセット販売有り



### 【工程】



紙の端をバーの溝に挟みます。



紙を人差し指で押さえながら、クルクルと巻きます。



巻き終わったら、しっかり巻き閉めて、クイリングバーを抜きます。



抜き取ったパーツはルーズサークル又は、タイトサークルに形を整え紙の端を接着剤で止めます。



パーツにボンドを付け、デザイン通りに台紙上に貼り付けます。

【图案集】



【作品例】



ペーパークイリング介入チャート

作業2「各アクティビティー工程」

クイリングバー 竹ひご	台紙	ボンド	パーツ 入れ	ボンド用 台紙
クイリング ペーパー	爪楊枝			

各テーブルに道具・材料を配分

手順1「デザインを決定する」

自分でデザイン(テーマ・構図・配色)を決定できる

YES  
手順2へ

NO  
テーマが決まらない

作品例を提示  
「花を作る? 模様を作る?」

NO  
構図が決まらない

・パーツ図を提示  
「どのパーツを組み合わせる?」  
・図案を提示(白黒)

NO  
配色が決まらない

「何色でつくる?」

図案に配色を記入

手順2「パーツを作る」

自分で必要なパーツを作ることができる

YES  
手順3へ

NO  
作り方がわからない

・説明書を提示  
・手本を示す

NO  
必要な数がわからない

・構図をもとに数の確認  
・製作しながら確認

NO  
大きさ, 形の調整が困難

・見本を提示  
・できるパーツを自分で  
・基本パーツをスタッフが作成  
(形は自分で整える)

手順3「組み立てる」

自分でパーツを組み立てることができる

YES

NO  
台紙上の配置が決まらない

「一度並べてみましょう」

NO  
構成が困難

・図案を見ながら構成  
・台紙に配置を図示して構成  
・指示しながら構成

### 3. 牛乳パック工芸

#### 【目的】 実行機能面：

- ・ 切る, 測る, 貼る, 巻く, 折る, 押すなどのシンプルな工程の計画を立てる・組織立てる・順序だてる・抽象化するという残存能力を活かす
- ・ 平面から立体物を作るというイメージを持つ
- ・ 廃品から実用品が作れるという現実的な生活に結びついた体験をする

#### 心理的側面：

- ・ 精神的動揺・混乱, 意欲低下, 抑うつ, 不安, 自信喪失などを緩和して情緒の安定を図る
- ・ 印鑑・めがね・筆記用具など中に入れる物を考えながら作るなど残存する精神能力の賦活, 潜在能力を引き出す
- ・ 意欲の向上, 新しいことに取り組む動機付け, 成功体験, 達成感を得る
- ・ 同じ素材を使っても人により違ったデザインに仕上がることを通してその人らしさを表現し, 互いに認識する

#### 社会適合的側面：

- ・ 孤立, 活動低下・喪失, 日常会話の支障を緩和する
- ・ グループでの関わりを通して自己主張や選択の機会を持ち, 自分らしさを表現する
- ・ ふれあいを通して一人ではないことを感じてもらう
- ・ 時間的・空間的な感覚を保つ
- ・ 作品作りを通して作業への集中力, 持続性を作ることで体力面の改善を期待する

- #### 【材料】
- ① 牛乳パック2本
  - ② 厚紙 底に貼るもの(菱形)1枚
  - ③ 千代紙・折り紙・包装紙・和紙・ちりめん・布地など
    - i 側面(大)に貼るもの(縦9cm×横23cm)1枚
    - ii 側面(小)に貼るもの(縦4.5cm×横23cm)1枚
  - ④ ふち飾り用和紙・折り紙・包装紙など(縦5cm×横23cm)2枚
  - ⑤ 底に貼るもの(菱形)1枚

#### 【用具】

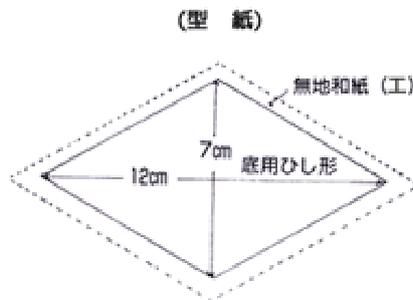
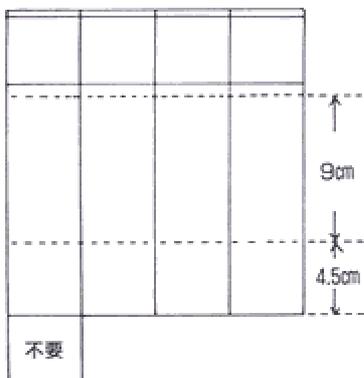
はさみ, 定規, セロテープ, ボンド,  
ボンド用台紙, スティック状のり, 輪ゴム



#### 【工程】

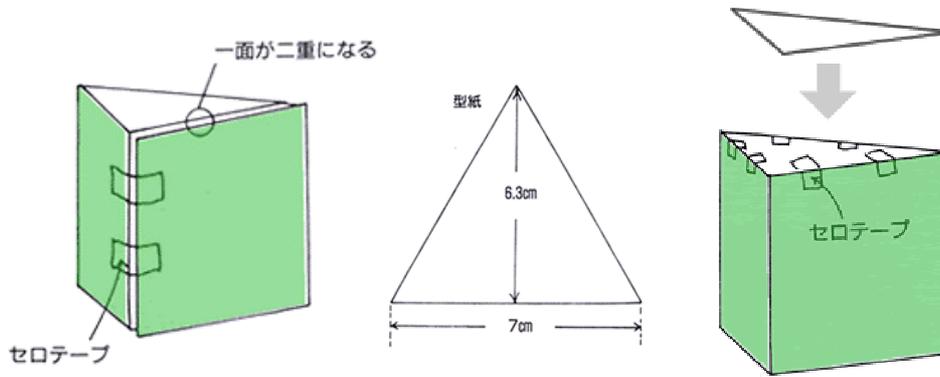
##### 1. 牛乳パックからパーツを切り取る

- ①牛乳パック2本を切り開いて, 幅9cm, 幅4.5cmの側面をそれぞれ2枚ずつ切り出す
- ②底の菱形の厚紙を用意しておく



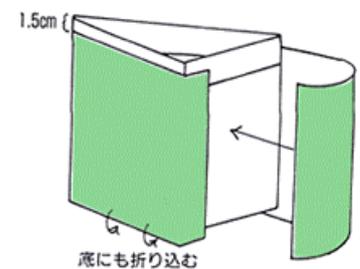
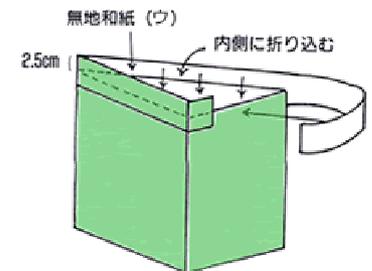
## 2. 牛乳パックを組み立てる

- ① 大小2つの三角形の側面を作る
- ② もう一枚の側面をさらに重ねて貼る  
このとき二重になった面が重ならないようにする
- ③ 牛乳パックで底を二枚切抜き、大小それぞれの側面にセロテープで貼り付ける



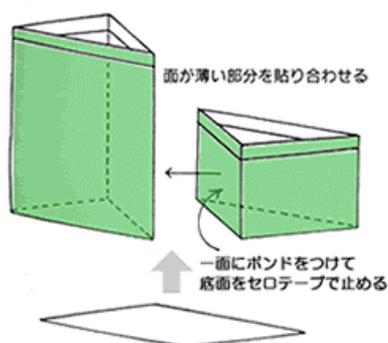
## 3. 側面に紙を貼る

- ① 側面に貼る紙を選ぶ。(和紙, 色紙, セロハンなど)
- ② 和紙を大小それぞれの側面にスティックのりで貼り, その後に上部のふちにも貼る
- ③ 出来上がりを美しくするために, 側面の和紙を底に折りこむ処理をする
- ④ 同時に, 上部のふちもやや内側に出して折りこむ



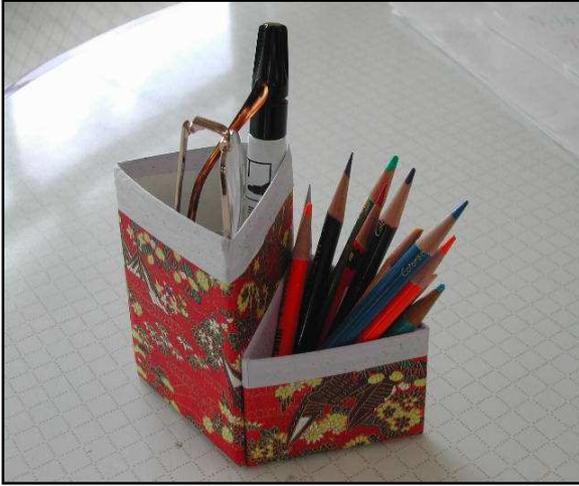
## 4. パーツを組み立てる

小さい方の側面にボンドを付けて大きい側面に貼り合わせる  
輪ゴムでくると短時間でしっかりと接着できる  
底の菱形と本体をボンドで張り合わせる



完成図

【使用例および応用例】



ペンスタンド



小物入れ



花瓶



ゴミ袋ホルダー  
12 ゴミ袋ホルダー  
(牛乳パック)

# 牛乳パック工芸介入チャート

## 作業2「各アクティビティー工程」

牛乳パック2本, 厚紙, 千代紙, はさみ, 定規, セロテープ, ボンド, ボンド用台紙, スティック状のり, 輪ゴム

### 手順1「牛乳パックからパーツを切り取る」

各テーブルに道具・材料を配分

自分で定規で測り, 切ることができる

YES  
手順2へ

NO  
定規を使って測ることができない

- ・例を提示
- ・スタッフが定規を用いて測り, 自分で線を引くことができるように介助

NO  
はさみを使う工程に移れない

- ・はさみを提示
- ・切る線を指し示す

NO  
手指の筋力低下・巧緻性等の問題ではさみの操作が出来ない

- ・スタッフが介助

### 手順2「牛乳パックを組み立てる」

自分で三角形に組み立ててセロテープで貼ることができる

YES  
手順3へ

NO  
作り方がわからない

- ・説明書を提示
- ・手本を示す

NO  
大きさ, 形の調整が困難

- ・見本を提示
- ・スタッフが大きさを整えた上で自分で貼る

NO  
大・小のパーツの区別が困難

- ・見本を提示

手順3「紙を選ぶ」

自分で配色を考えて底と本体の紙を選ぶことができる

YES  
手順4へ

NO  
紙を選べない

- ・3~4種類の紙を提示して組み合わせを選ばせる
- ・見本を提示

手順4「紙を貼る」

自分でスティックのりで本体・底の厚紙に紙を貼ることができる

YES  
手順5へ

NO  
貼りがたがわからない

- ・見本を提示
- ・図案を見せる

NO  
本体の上下の貼り具合の調節が困難

- ・手本を見せる
- ・のりを付ける前に本体と照らし合わせて確認する

手順5「自分でパーツを組み立てる」

自分でパーツを組み立てることができる

YES  
出来上がり！

NO  
構成が困難

- ・見本を提示
- ・図案を提示
- ・ボンドで貼る前にまずは全体の形を模倣するように促す

## 4. ペーパーフラワー

### 【目的】

身体的側面:

花卉や茎などを作成する際、はさみで切る、紙をのぼす、フローラルテープを巻く等の作業によって、つまみ動作など手指の巧緻動作、目と手の協調性などを向上させることができる。

認知・心理的側面:

形や色、種類をイメージ・創造することで前頭葉機能を活性化することができ、また、道具の選定、場所の把握、作業手順の記憶、プログラミングなどにより記憶、遂行機能を活性化することができる。また、作業遂行に伴う達成感、満足感、正のフィードバックによる精神面の賦活や、作業を通じて集中力や注意力などの向上が図られる。

### 【材料】

- ①クレープ・シングル・ペーパー: ペーパーフラワー用ペーパー
- ②ヘップ: 花のおしべ、めしべをかたどった既製品
- ③裸ワイヤー: 茎にしたり、花卉の固定に用いる
- ④紙巻ワイヤー: 裸ワイヤーに紙を巻いたもの
- ⑤クラフトワイヤー: 太めのワイヤーにペーパーを巻き付けたもの
- ⑥フローラルテープ: 裸ワイヤーを茎として使用する際に巻く紙テープ



### 【道具】

- ①テープ・接着剤: 各部の固定
- ②ティッシュペーパー: 茎などに巻き、太さを調節するために使用
- ③カット綿: 茎を太くするときやペーパーの中に詰めて子房などを作るときに使用
- ④ガーゼ: ペーパーにしわを寄せたり、絞ったりするときに使用
- ⑤ラジオペンチ: ワイヤーを曲げたりカットしたりするときに使用
- ⑥その他: はさみ、ピンセット、へら、鉛筆、チャコペーパー、粘土など必要に応じて使用



### 【工程】

#### 1. 製作する花の種類を選ぶ

見本や写真を提示し、デザインや構成を設定する。



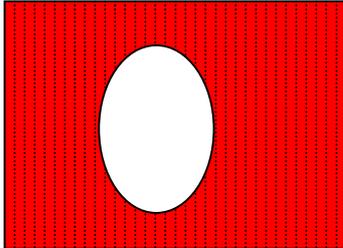
## 2. パーツを作る

※各種花卉, 葉の型紙を事前に作っておく

### ①型紙に合わせて花卉, 葉を切り取る

クレープ・シングル・ペーパーに型紙を当てたり, 型紙に沿って書き写した花卉葉をはさみで切り取る.

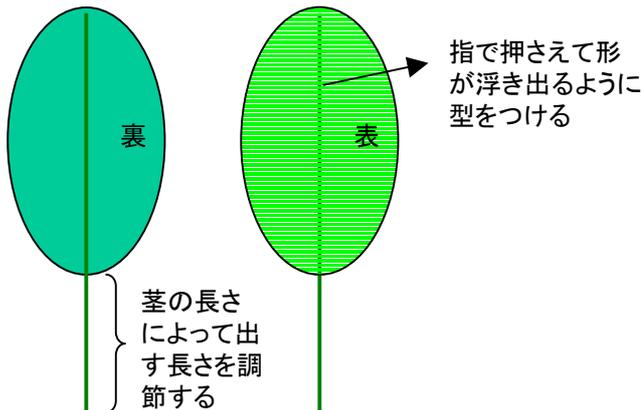
※ペーパーには筋が入っているので横に伸びる. 花卉や葉は筋に対して縦方向に型紙をあてる.



### ②切り取った葉の裏の中心に紙巻ワイヤーを接着する

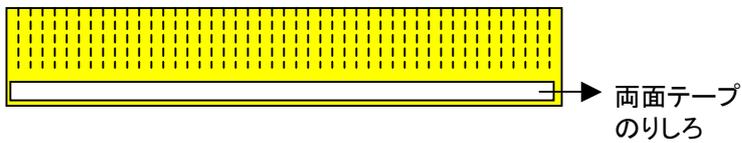
葉の根元からワイヤーが5cmほど出るようにボンドで接着する. 葉2枚でワイヤーを挟んでもよい.

※ワイヤーの形が葉の表に出るように筋をつける. 葉脈のように見える.

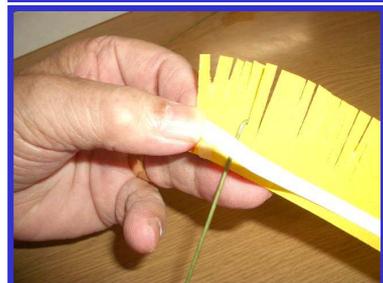
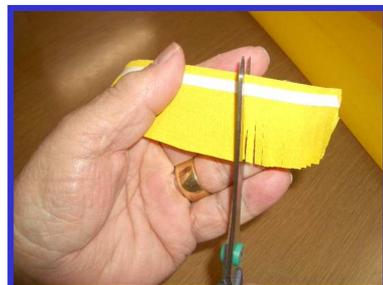
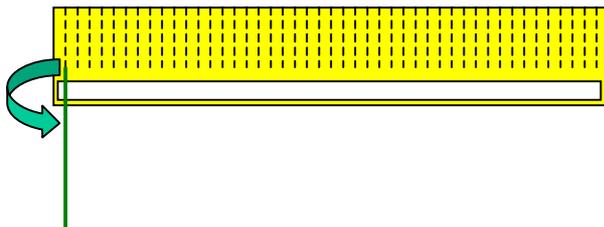


### ③シベを作る

必要な長さに揃え切り取り, シベになる部分に切り込みを入れる.



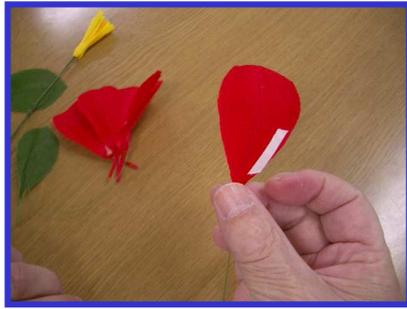
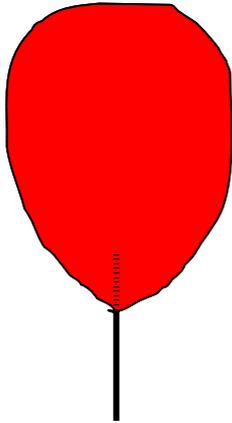
紙巻ワイヤーに巻きつける



### 3. 花卉・シベを組み立てる

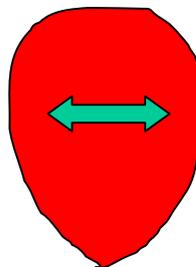
①必要な枚数の花卉を重ね組み合わせる

※花卉の根元にワイヤーをつけて組み合わせると花卉1枚1枚が好みの方向に開きやすい。

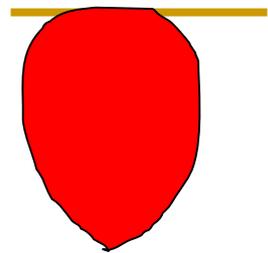


花卉の片方の側面に両面テープやボンドをつけ重ねる方法

②シベの周りに花卉を巻きつけ、根元をフローラルテープで固定する



花卉の中央から両側に指で軽く押し広げると花卉の丸みが出る



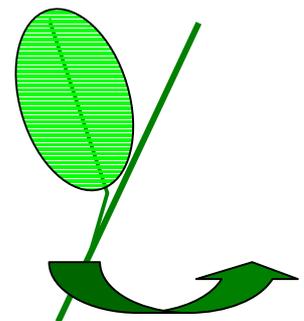
花卉の先端の丸みは竹ひごなどで軽く巻いて型をつけると良い

### 4. 葉の部分に適当な場所に取り付ける

全体の構成を考え、茎に葉をフローラルテープで固定する



※裏表を間違えないようにつける



フローラルテープは、葉のワイヤーの端から葉に向かって巻く

【作品例】

さまざまな色, 種類の花をつくり, 飾りつける



チューリップ



パンジー



アジサイ



カーネーション



スイートピー



バラ



ユリ

# ペーパーフラワー介入チャート

## 作業2「各アクティビティー工程」

### 手順1「デザインを決定する」

自分でデザイン(花の種類・構図・配色)を決定できる

YES  
手順2へ

NO  
テーマが決まらない

作品例を提示  
「何の花を作る？」

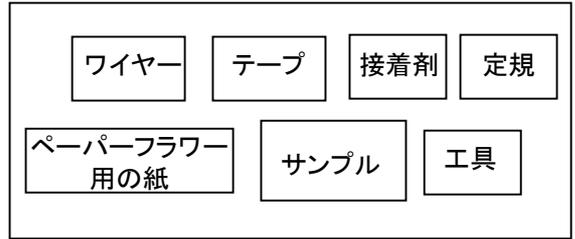
NO  
構図が決まらない

・サンプルを提示  
「何本？花束, 鉢植え？」

NO  
配色が決まらない

「何色でつくる？」

各テーブルに道具・材料を配分



### 手順2「パーツを作る」

自分で必要なパーツを作ることができる

YES  
手順3へ

NO  
作り方がわからない

・説明書を提示  
・手本を示す

NO  
必要な数がわからない

・構図をもとに数の確認  
・製作しながら確認

NO  
大きさ, 形の調整が困難

・見本を提示  
・できるパーツを自分で  
・基本パーツをスタッフが作成  
(形は自分で整える)

図案に配色を記入

### 手順3「組み合わせる」

自分でパーツを組み合わせることができる

YES

NO  
工程がわからない

・サンプルの提示  
・スタッフとともに作成

NO  
構成が困難

・図案を見ながら構成  
・台紙に配置を図示して構成  
・指示しながら構成

## 5. コースター(クラフトテープ)

### 【目的】

身体的側面:

クラフトテープを等間隔に配列する作業により目と手の協調性の向上を図ることができる。

認知・心理的側面:

形や色, 種類をイメージ・創造することで前頭葉機能を活性化することができ, 表裏交互にクラフトテープを配列する作業により注意機能, 記憶機能などを活性化させる事ができる。また, 単純作業の繰り返しにより集中力などの向上を図る事ができる。

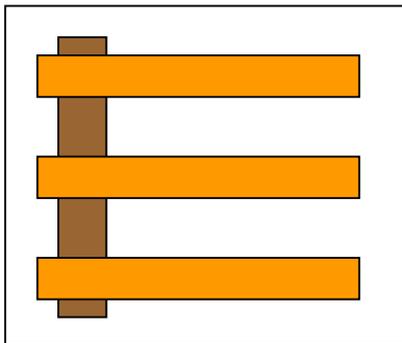
### 【材料】

- ・クラフトテープ(2色:10cm×5本ずつ)
- ・木工用ボンド
- ・ニス(つや消し)

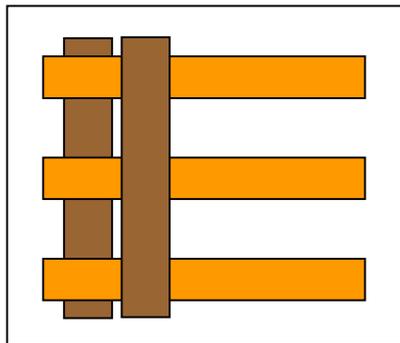
### 【用具】

- ・はさみ
- ・ニス塗りハケ(筆)

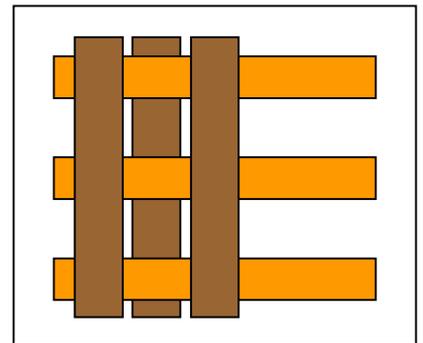
### 【工程】



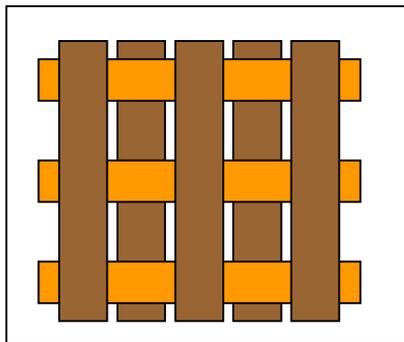
①図のように4枚をボンド固定する



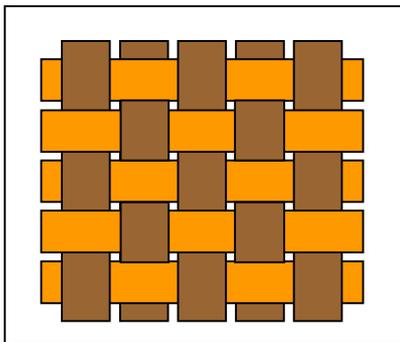
②ひっくり返し, 縦を1本つける  
真ん中はボンドをつけない



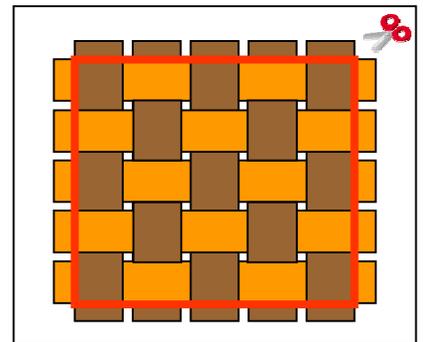
③再度ひっくり返して, 縦を1本追加  
する



④繰り返しながら, 縦が5本になる  
まで行う



⑤横に2本追加し, 固定する



⑥周りに端を切り, ニスを塗る  
乾いたら完成!

コースター介入チャート

作業2「各アクティビティー工程」

手順2「配色を決定する」

自分で配色を決定できる

YES  
手順3へ

NO  
配色が決まらない

NO  
見本の提示

NO  
「何色にする？」



テーブルに道具・材料を配分例

手順3「クラフトテープを準備する」

- 作業 ①必要な色のクラフトテープを準備する  
 ②必要な長さ・数を準備する  
 ③大きさや形を整える

自分で必要なクラフトテープを準備できる

YES  
手順4へ

NO  
作り方がわからない

- ・説明書を提示
- ・手本を示す

NO  
必要な数がわからない

- ・構図をもとに数の確認
- ・製作しながら確認

NO  
大きさ、形の調整が困難

- ・見本を提示
- ・できるパーツを自分で
- ・基本パーツをスタッフが作成 (形は自分で整える)
- ・道具の使用が困難 (道具の工夫)

手順4「クラフトテープを編んで行く」

自分でクラフトテープを編む事ができる

YES  
手順5へ

NO  
編み方がわからない

- ・説明書を提示
- ・手本を示す

NO  
必要な数がわからない

- ・構図をもとに数の確認
- ・製作しながら確認

NO  
大きさ、形の調整が困難

- ・見本を提示
- ・できるパーツを自分で
- ・基本パーツをスタッフが作成 (形は自分で整える)

手順5「作品を仕上げる」

- 作業 ①クラフトテープの端を切りそろえる  
 ②ニスを塗って乾かす

自分で仕上げる事ができる

YES  
手順6へ

NO  
切る場所がわからない

- ・説明書を提示
- ・手本を示す

NO  
道具が使えない

- ・握力が低下している場合は  
裁断機など道具の工夫

## 6. キーホルダー

### 【目的】

身体的側面:

和紙を切る・折る, 結び目を作る, 針で糸を通すなど作業により, 目と手の協調性, つまみ動作など手指の巧緻性を向上させる事ができる.

認知・心理的側面:

和紙やビーズの選択や, 形を整えたり全体的な構成をイメージし作業する事により前頭葉機能, 構成能力などの活性化をはかることができる.

### 【材料】

- ・クラフトテープ(7本どり 22cm) ・柄入り和紙(3cm×22cm) ・紐(長さ30cm程度) ・鈴
- ・ウッドビーズ(用意できない場合は他のビーズでも代用可)  
※水性ニス(つや出し), 吸盤(100円ショップで売っています)

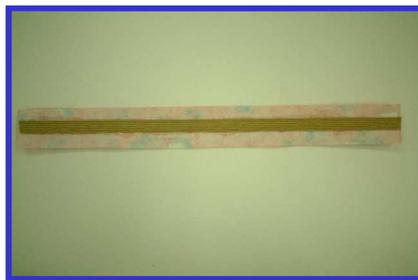
### 【用具】

- ・定規 ・はさみ ・木工用ボンド ・目打ち ・針(針穴の大きなもの) ・はけ

### 【工程】



①クラフトテープと柄入り和紙を切りそろえる.



②クラフトテープに木工用ボンドを付け, 柄入り和紙の裏側真ん中に合わせ貼り付ける.



③糊しろの部分を内側に折り曲げ, ボンドを付けクラフトテープを包み込むように貼り付ける.



④写真のように一本の棒状になる.



⑤棒状になった和紙の真ん中に結び目を作る.



⑥結び目の隙間に右側の端を差し込み, ボンドで留める.



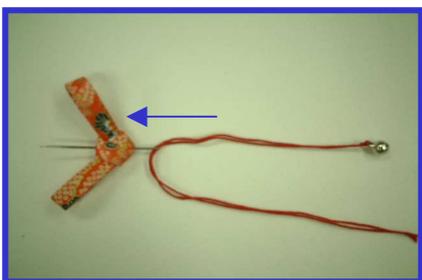
⑦左端も同様に折り目に差込ボンドで固定する。両方行なうと写真のようにリボン型になる。ここで水性ニス塗っておくと、艶と強度が増します。



⑧紐の真ん中に鈴を通し、結び目を作って固定する。



⑨目打ちで結び目の上下に穴をあけ、紐が通せる状態にする。



⑩紐に針を通し、先ほど目打ちであけた穴の下から上へ針を通していく。



⑪写真の様に鈴が結び目の下に来るように糸を引っ張っていく。



⑫写真の様に結び目の上に来るようにウッドビーズを通す。



⑬ウッドビーズが移動しないように、矢印の部分に結び目を作る。



⑭紐の端の部分に結び目を作り完成。



⑮吸盤(100円ショップで購入可)をつけても良い。

#### 【その他使用例】

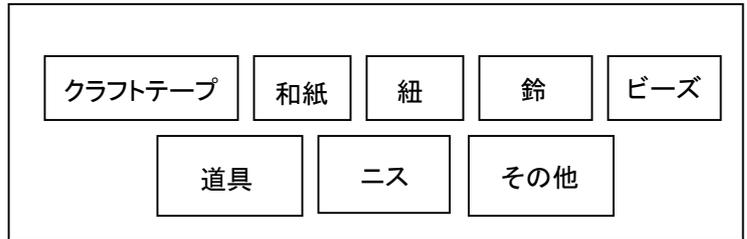
キーホルダーをつけなければ、鮮やかな箸置きとして使用する事ができる。



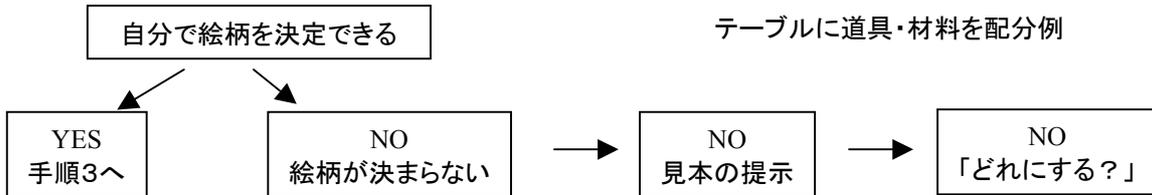
# キーホルダー介入チャート

## 作業2「各アクティビティー工程」

### 手順1「和紙の絵柄を決定する」

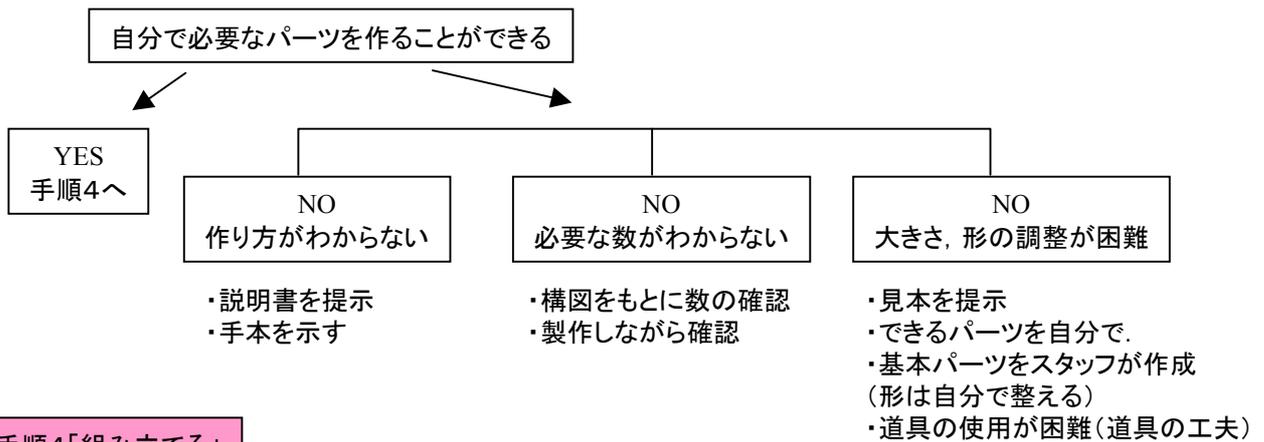


テーブルに道具・材料を配分例



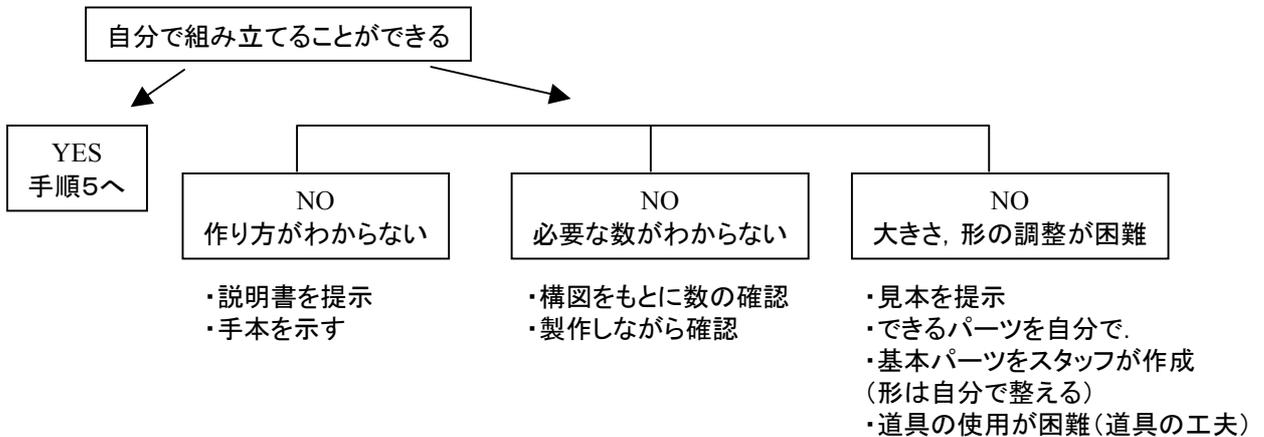
### 手順2「パーツを作る」

- 作業 ①必要な色の和紙・クラフトテープを準備する  
②和紙を貼り、キーホルダーの形にする



### 手順4「組み立てる」

- 作業 ①キーホルダーに穴をあける  
②鈴を縛った紐を通す



## 7. 和紙楊枝入れ

### 【目的】

身体的側面:

和紙を切る・折るなど作業により、目と手の協調性、つまみ動作など手指の巧緻性を向上させる事ができる。

認知・心理的側面:

和紙の選択や、形を整えたり全体的な構成をイメージし作業する事により前頭葉機能、構成能力などの活性化をはかることができる。

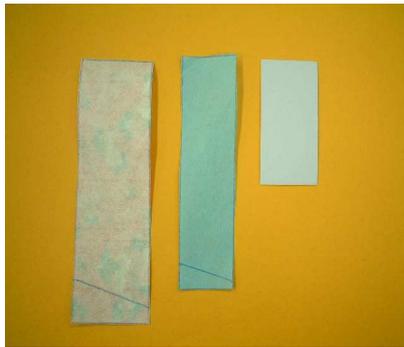
### 【材料】

- ・絵柄が入り和紙(大きさ5cm×16cm)
- ・無地の和紙(大きさ3.5cm×13cm)
- ・厚紙(大きさ4cm×7.5cm)

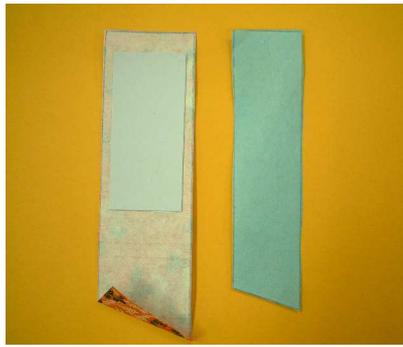
### 【用具】

- ・はさみ
- ・木工用ボンド
- ・定規(30cm程度)
- ・鉛筆

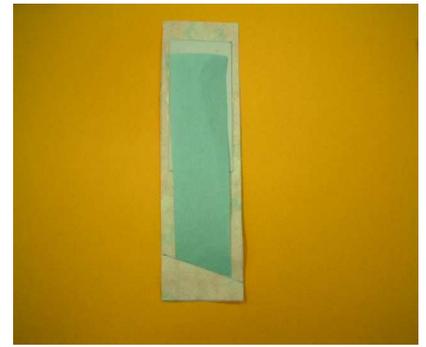
### 【工程】



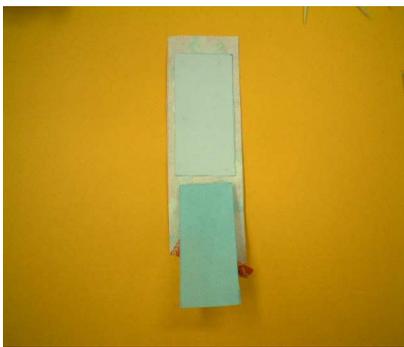
①和紙, 厚紙をサイズに合わせて切り, 下部分に線を引く。



②柄入りの和紙の裏に厚紙を上1cm程度あげ, ボンドで張る。下部分に引いた線で折り返す。無地の和紙も下部分を切り取る。



③柄入りの和紙の折り返し部分に合わせ無地の和紙を, 端だけ糊付けする。



④無地の和紙を厚紙と5mm程度間をあけ, 折り返す。



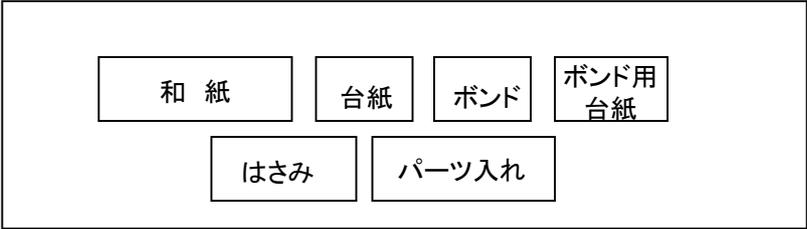
⑤厚紙の周りの糊しろを折って糊付けをする。



⑥無地の和紙の裏面全面に糊付けをし, 半分に折って貼り合わせる。出来上がり。

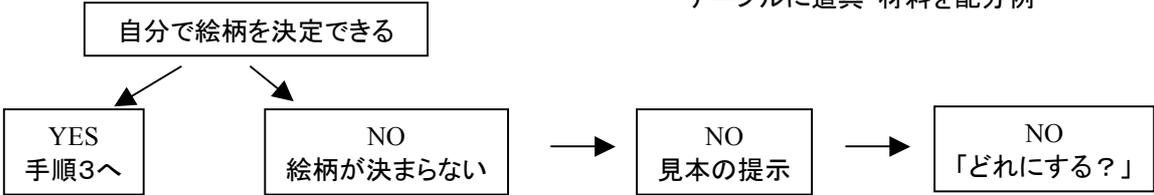
和紙楊枝入れ介入チャート

作業2「各アクティビティー工程」



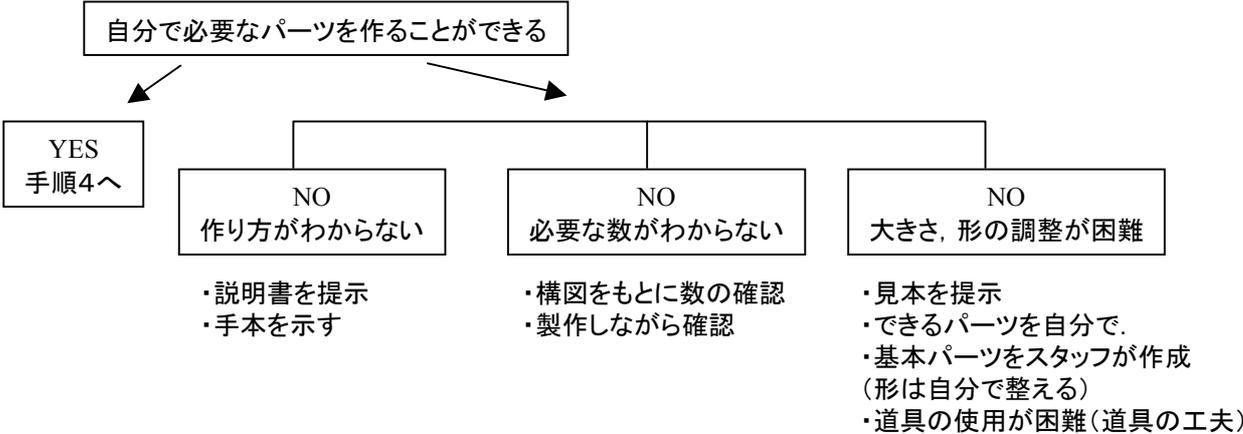
テーブルに道具・材料を配分例

手順1「和紙の絵柄を決定する」

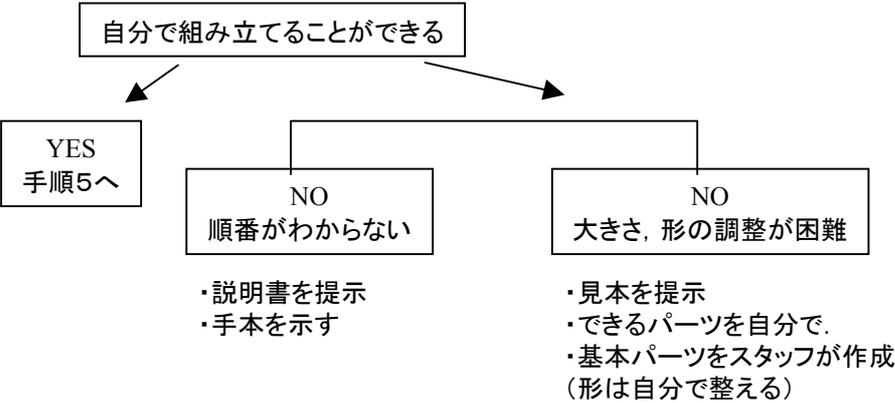


手順2「パーツを作る」

- 作業 ①必要な色の和紙を準備する  
②必要な台紙を準備する



手順3「和紙を貼って組み立てる」



## 8. ちぎり絵

### 【目的】

身体的側面:

和紙を指でちぎることによってピンチ(つまみ)力の強化を図ることができる。和紙の種類によって要求される力を変えることができる。型通りにちぎる、構図通りに貼り付けることによって目と手の協調性を強化できる。

認知・心理的側面:

全体をイメージし、デザインの構成、配色、和紙選択などを行うことで、前頭葉機能や構成能力などの脳の賦活を図ることができる。また達成感や対人交流など活動に対する意欲向上、集中力の向上を図ることができる。

### 【材料】

①和紙(折り紙、色画用紙などでもよい)

和紙の種類: 板締め・むら染め・典具帖・落水紙・雲龍紙・筒絞りなど

②台紙(厚手の紙、色紙、)

### 【用具】

①やまとのり

②ガーゼハンカチ

③鉛筆

④下絵集

⑤平筆

⑥のり用台紙

⑦楊枝・串



### 【工程】



①下絵を決定し必要なパーツ部分を和紙に書き写す



②和紙をちぎる

※はさみなどは使わない。手指の力が弱い場合は、和紙の種類を変えたり、ちぎる線にそって水で濡らしたりするとちぎりやすくなる。





③ちぎったパーツを並べて、貼る順番や構成を確認する  
 ※重なりがある部分や、濃淡をつける  
 とき順番に注意.



④和紙の裏にのりをつけて貼り付ける  
 ※ぬれたガーゼで、和紙の毛並みをやさしくなげて整える。  
 ※薄い和紙を貼る場合は水に溶かしたのりと筆を使い貼る。

※木の枝や茎、文字などを作るときは、こよりを用いる。貼るときは、のりをたっぷりつける。



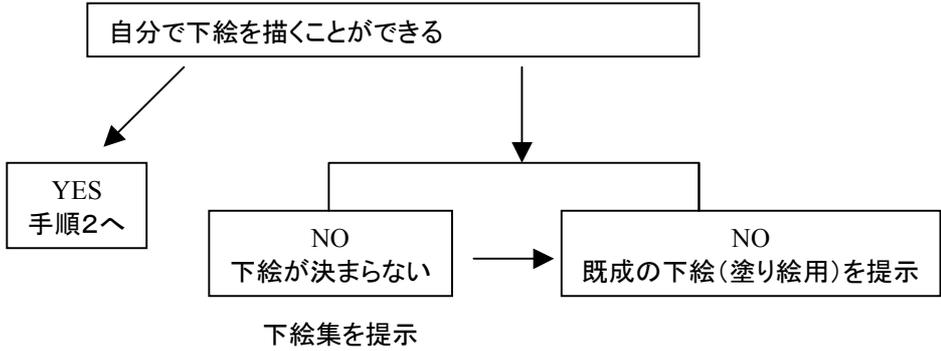
【作品例】



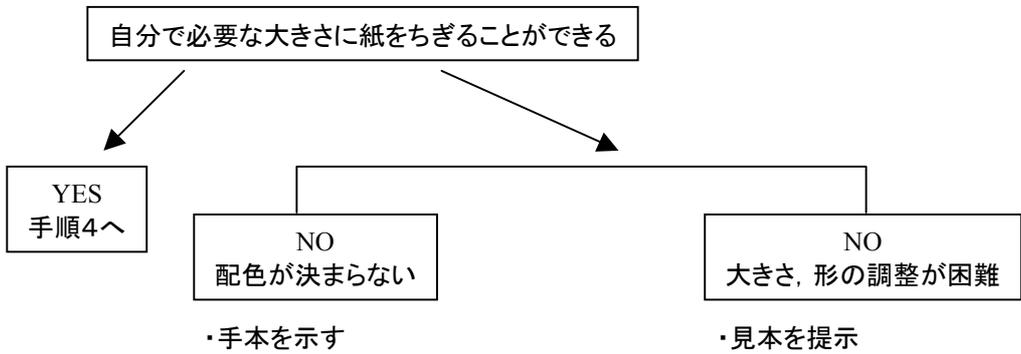
ちぎり絵介入チャート

作業2「各アクティビティー工程」

手順1「下絵の決定」



手順2「貼る紙をちぎる」



手順3「下絵にちぎった紙をはる」

