

認知機能から考える、日常生活動作（ADL）への支援【知って得する！機能訓練指導員の知恵袋】

「知って得する！機能訓練指導員の知恵袋」は、ツクイの現場で活躍する専門職メンバーが中心となり、専門的な学びを深めながら、サービスの質向上につなげていくことを目的に発信しています。今回は、機能訓練指導員の視点から、ツクイ新潟神道寺の澤田さんよりお届けします。

ツクイ新潟神道寺 澤田さん

ツクイ新潟新津の機能訓練指導員として入社し、現在はツクイ新潟神道寺のマネジャーを務めています。これまで、日常生活動作（Activities of Daily Living、以下「ADL」）や筋力訓練などを行いながら、言語聴覚士の資格を生かし、言語や嚥下機能に関する相談・助言にも携わってきました。現在は、お客様やスタッフの声に耳を傾けながら、地域の拠点となる事業所づくりに日々取り組んでいます。

また、仕事でも私生活でも「ゆとり」を大切にし、ワーク・ライフ・バランスを整えることで、落ち着いた判断や温かな対応につなげられるよう心掛けています。



私生活では、子どもたちにサッカーの楽しさを伝えながらリフレッシュしています

今回は、以下の内容についてご紹介します。

- ・ 認知機能と ADL
- ・ 加齢による認知機能低下
- ・ 認知機能を評価する認知機能行動アセスメント（CBA）
- ・ ツクイにおける CBA3 の活用

認知機能と ADL

私たちは日常生活を送る上でのさまざまな場面で、認知機能を活用しています。いわゆる歩行・食事・排泄・入浴などの ADL や、買い物・金銭管理・調理・掃除などの手段的日常生活動作

（Instrumental Activities of Daily Living、以下「IADL」）は、単に体を動かすのではなく、注意・判断・記憶などの認知機能を用いて行われています。

例えば、横断歩道を渡る際には、信号機が緑になっているか、車は止まっているか、反対側から歩いてくる人はいるかなど、総合的にそれらの情報を統合し、渡ってよいかどうかを判断しています。反対側から歩いてくる人がいる場合には、その人の速度や方向を認識し、ぶつからないように歩く方向を調整しています。歩行するたびに少しずつ変わる視界の景色を認識しながら、同時に安全な歩行動作や環境面にも意識を払っているのです。さらに、過去に横断歩道を渡った際に危ない体験をした場合には、それを思い出しながら、注意深く渡ることもあるかもしれません。

このように、横断歩道を渡るという動作において、注意・判断・記憶などの認知機能を総合的に活用しているのです。そのため、認知症などの疾病や加齢により認知機能が低下した場合、横断歩道を渡る上で

必要な認知機能に支障が生じることで、信号が赤なのに渡ってしまおうとしたり、反対側から歩いてくる人にぶつかりそうになったりするなど、ADL へ影響を及ぼすことがあるのです。

加齢による認知機能低下

認知機能の低下というと、認知症という言葉思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。認知症がなくても、加齢に伴う認知機能の低下はあります。ある大規模調査では、1,000 名以上を対象に「語彙」「処理速度」「推論」「記憶」の 4 つの検査を行い、各検査得点の年代差を検討した結果、認知機能に関する知能が 60 代以降低下していくことが示されています（*1）。しかし、調査項目のうち、処理速度・推論・記憶は直線的に低下するのに対して、語彙は低下せず維持されることも示唆されました。このように、認知機能といっても一様に低下するわけではなく、さまざまな種類があることが分かります。

例えば、81 歳になる方が、調理中に汁物やお湯を沸かしすぎて鍋から噴きこぼれ、周囲を汚すが増えてきました。また、郵便物を送る際に指定日時を間違えるといった、日常生活におけるささいなミスがみられるようになりました。ただ一方で、生活を送る上で大きな支障はなく、買い物や調理、食事などの行為は行うことができます。認知症の診断は受けていませんが、それらに関する認知機能が少しずつ低下してきているのかもしれません。

つまり、認知症の診断の有無にかかわらず、高齢になり、特に要介護状態になってきた方に対しては、このような認知機能の低下が ADL や IADL に影響を及ぼします。日常生活を送る上で、身体機能だけに着目するのではなく、どういった行為に支障が生じることがあるのかという点を考える上でも、認知機能の把握は大切な視点になると考えられます。

*1 Salthouse, T. A. (2004). *What and when of cognitive aging. Current Directions in Psychological Science, 13(4), 140–144.*

認知機能の評価する認知機能行動アセスメント（CBA）

認知関連行動アセスメント（Cognitive-related Behavioral Assessment、以下「CBA」）とは、言語聴覚士である森田 秋子（もりた あきこ）先生らが 2014 年に開発した評価方法です。高次脳機能障害や認知症のある方などに対して、日常生活の中での行動を観察し、その背景にある認知機能を総合的に評価します。

生活期でより分かりやすく、簡易に使える評価ツールとして「神経心理ピラミッド」や「行動・認知モデル」の概念をもとに、認知・行動チェックリストである CBA5 が開発され、その後、簡易的な評価ツールとして CBA3 が開発されました。CBA3 では、意識や感情、注意、記憶、判断、自覚の 6 項目を 3 段階（問題なし、やや問題あり、問題あり）で評価し、重症度を判定します。



重症度を参考にすることで、状態や残存能力を把握し、その方自身をより深く知るにつながります。また、多職種で共有するツールとされており、環境調整や対応方法を検討する際に活用できる、自立支援やQOL向上に寄与する実践的なアセスメントとされています。

ツクイにおける CBA3 の活用

ツクイでは、この CBA3 に関するスタッフ向けの研修を定期的に行っています。デイサービスで通所介護計画を作成する際には、CBA3 の入力を必須としており、認知機能の重症度を評価し、ケアや対応にあたっての参考にしています。また、食事の際に誤嚥や窒息などの事故が発生してしまった場合には、CBA3 を用いて認知機能を評価し、事故の原因分析や再発防止策を検討する上での重要な情報の一つとしています。さらに、今年度は機能訓練指導員向けの研修を行い、認知機能と ADL に関する理解を深め、より効果的な機能訓練の提供に取り組む予定です。CBA3 を効果的に活用し、お客様やご家族、ケアマネジャーの方々へのフィードバックについても検討しているところです。

<問い合わせ先>

サービス支援部 金谷