

2023年3月4日(土)14時00分～16時30分
2022年度 NCNP認知症市民公開講座
『NCNP 認知症センターの新しい取り組み』

ICT を用いた 認知症介護負担軽減への取り組み



国立精神・神経医療研究センター病院

認知症センター長／司法精神診療部 医長

大町 佳永

自己紹介

- 大町 佳永(おおまち よしえ)
- 精神科医(専門は認知症、一般精神医学)
- 専門医の資格等
 - 精神保健指定医、精神保健判定医
 - 日本精神神経学会 精神科専門医・指導医 認知症診療医
 - 日本認知症学会 専門医・指導医
- 国立精神・神経医療研究センター病院
 - 認知症センター／認知症疾患医療センター もの忘れ外来
 - ・ 認知症の鑑別診断と対応
 - ・ 身体合併症、周辺症状への対応
 - ・ 地域連携の推進
 - ・ 治験・臨床研究

利益相反について

本講演に関して開示すべき利益相反はありません。

ICTとは

ICT 《information and communication technology》

「情報通信技術」を意味する言葉。

ICTは、通信を使って、デジタル化されたデータをやりとりする技術や、活用方法のことを指している。

ICTには、インターネットなどを通して、人と人とをつなぐ役割が期待されている。

また、ICTを導入することで、次のようなメリットがあると考えられている。

- ・コミュニケーションがさらに円滑になる
- ・効率化が図れるため、生産性がアップする
- ・サービスのクオリティ向上が期待できる

(weblio辞書より)

医療・介護現場におけるICTの活用例



データ連携の効率化
情報共有の促進



診療支援・遠隔医療



見守り・介護ロボット

本日のお話

ICTを用いて、NCNP認知症センターが今取り組んでいること、
これから取り組むこと

1. 介護している方のための
オンライン自己学習プログラム
iSupport日本版の開発



2. 認知症の人のための
ペットロボットの導入



認知症の症状：行動・心理症状（BPSD）

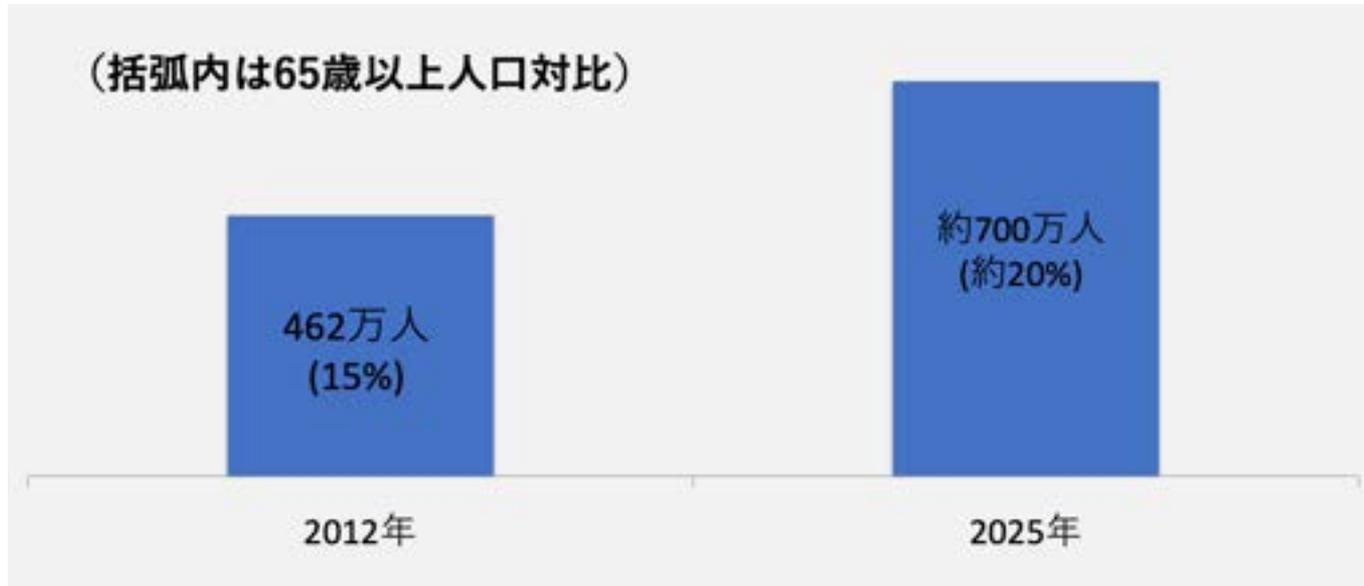
- 不安、一人になると怖がったり寂しがったりする
- うつ状態、ふさぎこんで何をするのも億劫がる
趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 怒りっぽくなる、イライラ、些細なことで腹を立てる
- 誰もいないのに、誰かがいると主張する（幻視）
- 自分のものを誰かに盗まれたと疑う（もの盗られ妄想）
- 無目的に屋外に出て歩き回る



全ての認知症の人に見られるわけではありません。
環境や家族の接し方などで、軽くなったり、強く現れたりすることがあります。

介護者のうつや睡眠障害が増えている

我が国の認知症の人
2025年には65歳以上高齢者の約20%（約700万人）程度まで増加



厚生労働省ホームページ「認知症の人の将来推計について」より引用



認知症の人を介護している方の
うつ病、ストレス、社会的孤立、財政的負担、睡眠障害
なども増加



介護者の心の健康を守るために

- 介護を一人で全てやろうとせず、周囲の人に相談したり、**介護保険サービス**を積極的に利用しましょう
- **ストレスに気づき、自分自身もケアしましょう**
休息、リフレッシュ、余暇活動



心理社会的なアプローチが介護している人の精神的苦痛を軽減し、健康状態を改善することが報告されています



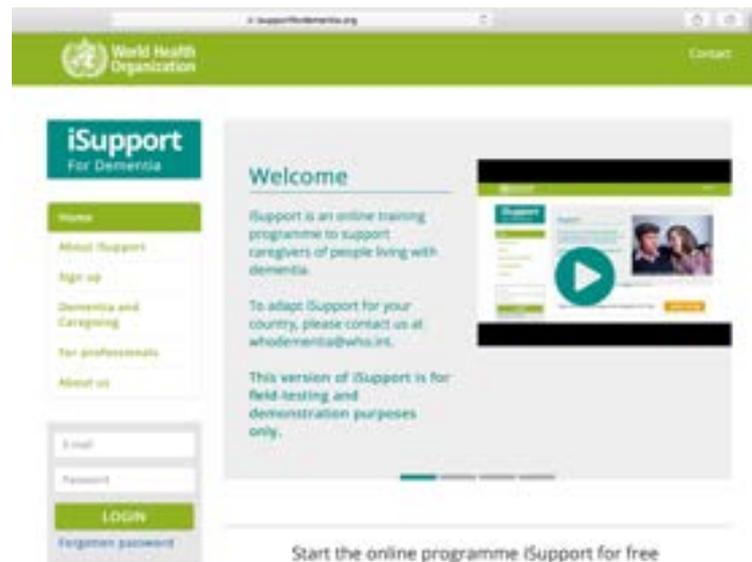
iSupport(アイサポート)

WHOにより開発された家族等の認知症介護者のための 電子ツール iSupport

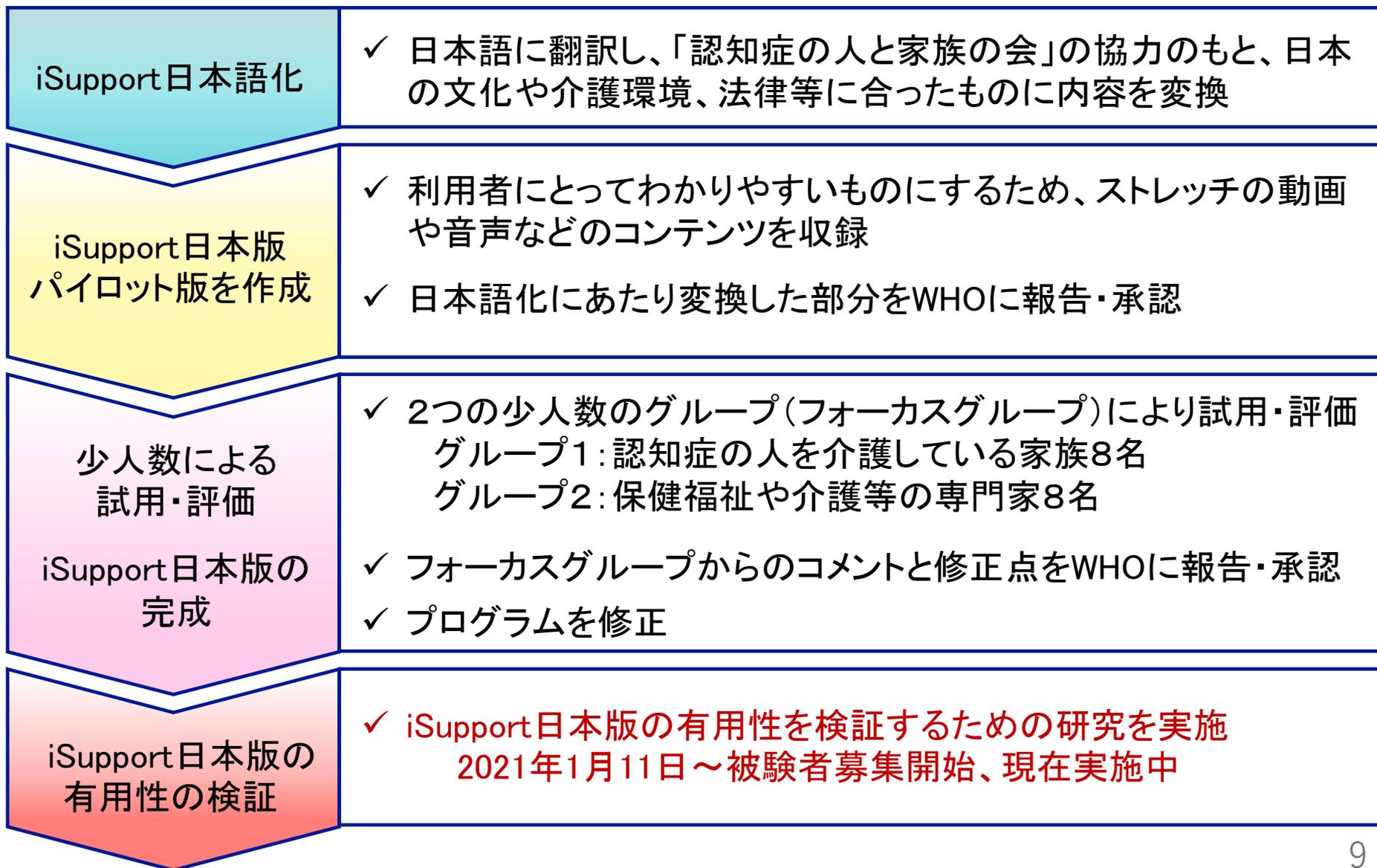
- 介護者の知識や技術の向上、精神的ストレスの軽減、自己効力感やメンタルヘルスの向上を目指す
- 問題解決技法および認知行動療法の技術を用いたオンライン自己学習支援プログラム
- パソコン等から簡単にアクセス可能
- 認知症についての基礎知識、介護福祉サービス、介護者自身のケアの必要性、介護技術、行動・心理症状(BPSD)への対応について学習

世界のiSupport研究

- オリジナルは英語。
- 世界33カ国で、それぞれの国の言語に翻訳され、さらに、文化や制度、法律に合うように変換されています。
- iSupportの効果や有用性を検証する研究が、ブラジル、オーストラリアの一部を含む中華圏、インド、オランダ、ポルトガル、イギリス、**日本**で実施されています。



iSupport日本版開発までの流れ



日本語化にあたって留意した点

➤ 日本の制度・文化への変更

介護福祉サービス、意思決定支援、自動車運転、日用品(バスローブ→タオル)など

➤ 高齢者にも使いやすいものにする

- ・カタカナ語は必要最低限にする 「モジュール」→「章」
- ・リンクをわかりやすく表示する

➤ 利用者にとってわかりやすく、飽きないものにするために

- ・ストレッチや呼吸法の動画を収録
- ・リラクゼーションの際に流す音声を、利用者が心地よく感じられる声を選べるように4種類の声(若い男性・女性、中高年男性・女性)を収録
→ iSupport日本版オリジナルのコンテンツ
- ・イラストを馴染みやすいものに変更

iSupport日本版の内容(e-ラーニング)

iSupport日本版

第1章 認知症について

レッスン

1. 認知症について



第2章 介護者である ということ

レッスン

1. 介護をつづける
2. コミュニケーションの工夫
3. 意思決定の共有
4. 周囲の協力を得る



第3章 自分を いたわる

レッスン

1. 日常生活のストレスを軽減する
2. 気晴らしの時間をつくる
3. 別の視点で考える



第4章 日常生活 の介護

レッスン

1. 食べることと飲むこと:
食事をより楽しく
2. 食べることと飲むこと:
健康問題を防ぐ
3. トイレと排泄のケア
4. 身の回りの世話
5. 楽しい1日を過ごす



第5章 気になる 行動への対処

レッスン

1. 気になる行動について
2. もの忘れ
3. 攻撃性
4. うつと不安
5. 夜眠るのが難しい
6. 妄想と幻覚
7. 繰り返し行動
8. 徘徊し迷子になる
9. 判断力の低下
10. まとめ



◆ 所要時間: 全体で20時間~40時間
(介護者の空き時間に実施)

iSupport日本版のご紹介

アイサポート
iSupport日本版



ご自身の
スマートフォンや
タブレット、PCから
アクセスしてサイト
に入れます。

iSupport日本版の有用性を検証するための研究 (iSupport-J研究)

- 研究に参加できる方
 - 1) 18歳以上の男女
 - 2) 認知症の人を介護している
 - 3) インターネットに接続可能
 - 4) 強い不安状態、うつ状態でない

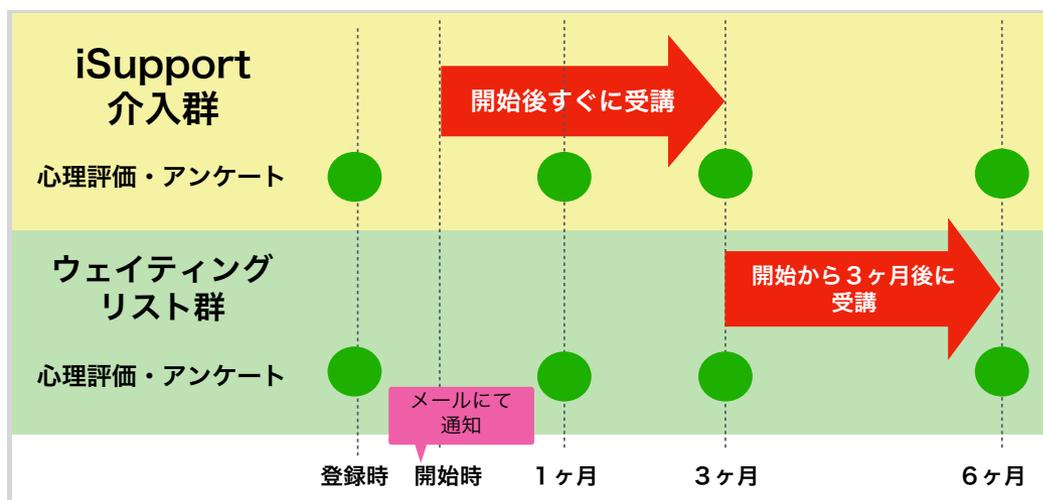
- 研究参加期間 6ヶ月

- グループ

① iSupport介入群: 開始後すぐにiSupport-J(eラーニング)を3か月間受講

② ウェイティングリスト群: 開始から3か月が経過した後、iSupport-J(eラーニング)を3か月間受講

- 登録時、開始から1か月、3か月、6か月後にアンケートと心理評価を実施します。
- 心理評価では、介護負担、介護肯定感、不安、抑うつ、認知症のケア、QOLなどについてお聞きします。



心理評価のフィードバック

介護負担、抑うつ症状、不安 の点数をフィードバック

重度のうつ状態、不安状態が疑われる場合には、公益社団法人「認知症の人と家族の会」の電話相談、地域の精神保健福祉サービス等をご紹介します。



iSupport-J研究 心理検査報告書

参加者： 001 様 報告日： yyyy/m/d

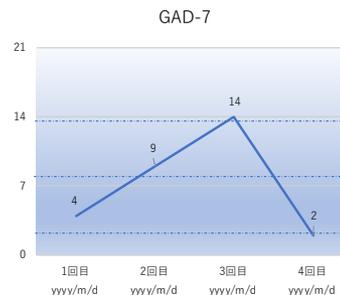
この度は、研究にご協力いただき、誠にありがとうございます。ご協力いただいた心理検査のうち、「介護負担感」、「うつ」、「不安」の度合いを計測した心理評価につきまして、結果をご報告させていただきます。

以下に評価尺度ごとの結果をお示しします。なお、あくまでスクリーニング目的での簡易的な検査であり、うつ病や不安障害などの病気の可能性を示唆するものにすぎません。最終的には医療機関を受診していただき、医師の診察や必要な検査を経て診断されるものであることにご留意ください。また、点数が低い場合でもうつ病や不安障害ではないと言えるものではありませんので、ご自身の体調が今までと違うと思われた場合には医療機関を受診し、医師の診察を受けるようにしてください。

ご不明な点などございましたら、下記の事務局までご連絡ください。検査の結果が、あなたのこころの健康にいくらかでもお役に立てれば幸いです。

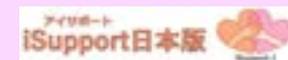


<CES-D>
一般人における「うつ病」を発見することを目的として開発された心理評価です。
CES-Dで16点以上であった場合はうつ病の存在が疑われます。26点以上の場合には重いうつの状態である可能性があります。
1回目は16点、2回目は15点、3回目は16点、4回目は15点でした。
「1回目」「3回目」で16点以上となりました。



<GAD-7>
GAD-7は「不安」の程度を測る心理評価です。
点数により、不安の程度は以下のように分類されます。
・0～4点：不安なし
・5～9点：軽度の不安がある
・10～14点：中等度の不安がある
・15点以上：重度の不安がある
15点以上の場合には、不安の症状が強い可能性があります。
1回目は4点、2回目は9点、3回目は14点、4回目は2点でした。
「2回目」「3回目」で5点以上の得点となりました。

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院
iSupport-J事務局 (研究代表者 大町 佳水)
TEL: (代表) 042-341-2711 (内線5680)
※業務の関係上、繋がらない場合もございます。
E-mail: isupportj@ncnp.go.jp



iSupport-J研究 参加申し込み専用ホームページ



<https://isupport-j.org/>



iSupport 日本版の印刷版

- インターネット環境がなくてもiSupport 日本版を利用できるようにハードコピー版を作成しました
- 研究終了後に、配布を開始する予定です



アイサポート
iSupport 日本版
【ハードコピー版 第1版】

もくじ

章：認知症について

1-1 認知症について 2

章：介護者であるということ

2-1 介護を続ける 42

2-2 コミュニケーションの工夫 58

2-3 意思決定の共有 95

2-4 周囲の協力を得る 122

章：自分をいたわる

3-1 日常生活のストレスを軽減 141

基本的呼吸法 149

マインドフル呼吸法 150

イメージ法 151

全身ストレッチ 152

首の運動 154

筋肉のリラクゼーション 155

数字カウント法 157

3-2 気晴らしの時間をつくる 159

3-3 別の視点で考える 174

】 認知症について

1-1 認知症について

とは何でしょうか、どのようにして認知症になるのでしょうか

大切な理由

認知症の人にとっても介護するあなたにとっても、わからないことや困りごとの可能性がある病気です。

歳をとれば誰でもなるものだと思われていることがあります。きちんと正しい知識を得ましょう。

内容

とは何か、またどのようにして認知症になるのかといった認知症の基本を理解しよう。介護するあなたにとって、必要な情報も提供します。



【第1章 認知症について】 2

本日のお話

ICTを用いて、NCNP認知症センターが今取り組んでいること、
これから取り組むこと

1. 介護している方のための
オンライン自己学習プログラム
iSupport日本版の開発



2. 認知症の人のための
ペットロボットの導入



認知症の行動・心理症状に対するペットロボット介入試験の結果①

Biomedicines, 2020 Jun; 8(6): 150.

PMCID: PMC7345589

Published online 2020 Jun 2. doi: [10.3390/biomedicines8060150](https://doi.org/10.3390/biomedicines8060150)

PMID: [32498454](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32498454/)

Animal-Assisted and Pet-Robot Interventions for Ameliorating Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis

Sangki Park,^{1,†} Ahreem Bak,^{2,†} Sujin Kim,^{3,†} Yunkwon Nam,³ Hyeon-soo Kim,³ Doo-Han Yoo,^{1,*} and Minho Moon^{3,*}

2000年から2019年までに発表された認知症患者を対象とするペットロボットに関する5つの研究を解析した論文によると・・・
ペットロボットは認知症患者のうつ状態を軽減することが示されました。
ただし、焦燥感やQOLには明らかな効果は見られませんでした。



認知症の行動・心理症状に対するペットロボット介入試験の結果②

Meta-Analysis > Psychiatry Res. 2019 Jan;271:516-525. doi: 10.1016/j.psychres.2018.12.032.

Epub 2018 Dec 6.

Pet robot intervention for people with dementia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Minmin Leng¹, Peng Liu², Ping Zhang³, Mingyue Hu¹, Haiyan Zhou⁴, Guichen Li¹, Huiru Yin¹, Li Chen⁵

2013年から2017年までに発表された認知症患者に対するペットロボット(パロ)に関する6つの研究を解析した論文によると・・・
ペットロボットは、認知症患者の行動・心理症状である**焦燥感と抑うつ気分を軽減**することが示されました。
個人形式でもグループ形式でも、両方において改善が見られました。
ただし、認知機能やQOLには明らかな改善は見られませんでした。

パロ



NCNP認知症センターで導入したロボット ～LOVOT(ラボット)～

認知症センターに所属する医師3名がそれぞれ1体ずつLOVOTを購入

職員紹介

●癒し系職員の仲間入りです（担当：野崎認知症看護認定看護師）



「美波」

「ふくまる」

「みほちゃん」



認知症疾患医療センターに3名の新入職員が着任しました。

LOVOT（ラボット）というロボットで、今回はセラピストとして採用になりました。

主に研究で活躍してもらおう予定ですが、それまでの間は各部署に挨拶回りや体験会（1週間程度）をさせていただきます。

顔を覚えて、可愛がってくれる人に懐きます。



【中込理事長より職員証明証授与】

撫でてもらうことや、抱っこしてもらうのがすごく大好きです。

患者さんだけでなく、スタッフへの癒し効果も抜群です！！

見かけた際は、ぜひ声をかけてあげてください。

「NCNPふぁみりー2021.6月号（vol.49）」より

NCNP認知症センターLOVOTのご紹介



NCNP病院でのロボットの活動

- もの忘れ外来や病棟に、時々お邪魔しています。
診察を受けることを嫌がり、とても怒っていた患者さんが、LOVOTを見て笑顔になったことがありました。
- 病院のイベントに参加したり、病院のツイッターやインスタグラムにも登場しています。
- 認知症や認知症が疑われる方を対象に、不安や孤独感、ストレス、行動心理症状に対するロボットの効果を調べる研究を行う予定です。





国立精神・神経医療研究センター病院

【診療科】

精神科	脳神経内科	小児神経科	リハビリテーション科
外科	脳神経外科	整形外科	歯科
循環器科	消化器科	心療内科	

【専門疾病センター】

認知症センター

多発性硬化症センター

てんかんセンター

パーキンソン病・運動障害疾患センター

こころのリカバリー地域支援センター

統合失調症早期診断・治療センター

嚥下障害リサーチセンター

薬物依存症センター

睡眠障害センター

筋疾患センター

気分障害センター





国立精神・神経医療研究センター病院 認知症センター もの忘れ外来

- 東京都地域連携型認知症疾患医療センター
- 専門医療福祉相談
- 専門医（精神科、脳神経内科）による認知症の鑑別診断と対応
- 身体合併症、周辺症状への対応
- 地域連携の推進
- 治験・臨床研究



ご清聴ありがとうございました

