

PDCA を活用した認知症ケア環境指針 PEAP に基づく個別ケア研修—認知症ケアの理解と普及を目指して—
研修の基本と事前課題について

◆研修の目的

個々の利用者の生活課題や思いを理解して、個室ユニット型施設の環境を活かした個別ケアを推進するために、「認知症高齢者に配慮した環境支援プログラム」を用いて、課題の評価→実施の手法→研修に基づく実践（実際にケアや環境を変える取り組み）→事後評価（日程未定）の PDCA サイクルを体験して、各施設に活かせるスキルを身に着けることが、本研修の目的です。事前課題がたくさんありますが、研修には必須ですのでぜひ頑張って準備するようにお願いいたします。なお、この研修は、従来型施設にも有効です。

◆基本事項

- 基本：1) 施設環境支援プログラムの重要な部分であるステップ1～3を研修で体験して、施設での実践につなげていきます。**資料1**を事前に目を通してご参加ください。なお、各自の実践結果にもとづく「事例検討会」を4か月後に予定しています（詳細未定）。参加は強制ではありませんが、大変役立ちますので、ぜひご参加ください。
- 2) 今回の研修では、特定の入居者 A さんの生活課題に注目して、環境支援を行います。対象者やご家族から了解が得られる方を選び、個人情報に配慮してシートを準備してください。
- 3) 研修参加者は、施設単位ではなく、個人単位でそれぞれ事前課題を準備してください。
- 4) テキスト：児玉桂子他：PEAP にもとづく認知症ケアのための施設環境づくり実践マニュアル、中央法規出版、2010（2000 円税別）

提出物：資料2 シートA（入居者Aさんのプロフィール・生活課題の整理）
資料3 シートB（キャプションカード）

提出方法：事務局より期限等について別途ご連絡いたします。
 さらに、当日にも、シートA・Bをご持参ください。

◆研修当日のスケジュール

(午前)

1. 認知症ケアの視点の共有のために認知症ケア環境指針 PEAP を理解する (STEP1)
2. A さんを取り巻く環境をキャプション評価法でとらえて、PEAP の視点で評価 (STEP 2)
 演習：キャプションカードを PEAP の視点で評価

(午後)

3. A さんの暮らしのニーズを整理して、環境支援の目標設定 (STEP2～3)
 演習：A さんの望む暮らしのシミュレーションと目標設定
4. 環境支援の計画の作成 (STEP3) —演習：環境支援のアイデアを出す
5. 環境支援の取り組みの発表と意見交換—GW：各グループで発表と意見交換
6. 今後の具体的な実践に向けて
 - 6-1 環境支援の事例紹介 (STEP4～6) と環境づくりの効果
 - 6-2 環境支援に役立つ情報の紹介とまとめ

資料 1 :

高齢者の生活とその環境

—認知症高齢者のための環境支援の考え方と手法—

1. 環境支援の必要性と研修の目的

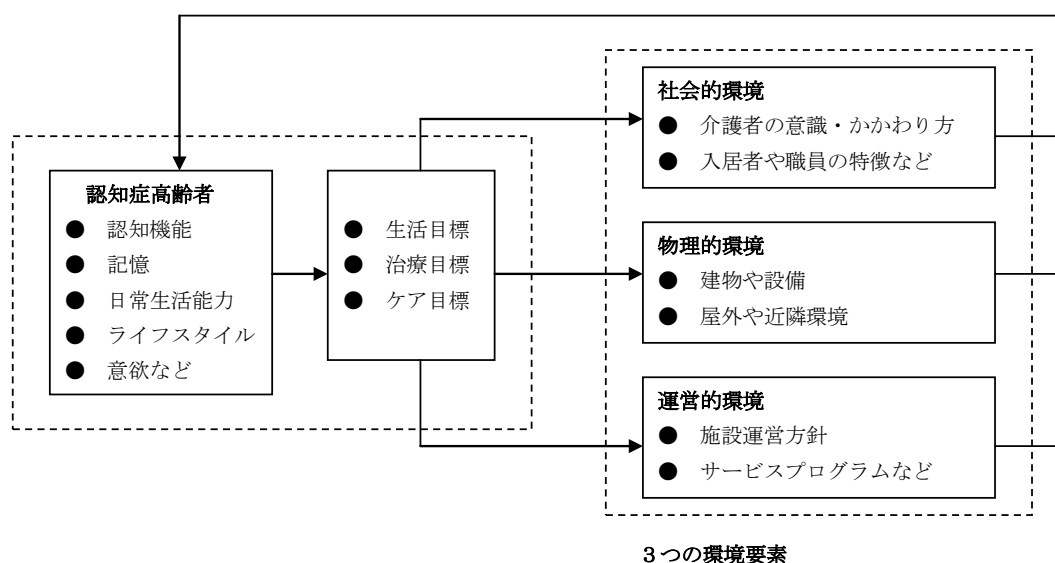
従来の大規模な施設における画一的な施設環境やケアが認知症高齢者に混乱や不適応をもたらすことが明らかになり、小規模で家庭的な環境のなかでケアを提供する個室・ユニット型施設が誕生しました。しかし、せっかくの家庭的な環境のメリットを十分活かしていない施設が多くみられます。

従来型施設であっても認知症高齢者に配慮した環境の工夫ができないか、ユニット型施設やグループホームなどの新たな環境をもっと活かしたケアができないか、このような要望に応えるために開発されたものが「認知症高齢者のための環境支援プログラム」です。今回の研修では、このプログラムを用いて、認知症高齢者など高齢者全般に及ぼす環境の大きな影響力をプラスに変えて、施設環境を個々の認知症の人の暮らしやケアに活かす視点と手法について学ぶことを目的にします。

2. 認知症高齢者のための環境支援プログラムの特徴

施設環境は、ケアの関わりなど社会的環境、運営方針など運営的環境、建築設備など物理的環境から構成されています（図1）。環境支援は、これら3領域を視野に入れながら、目に見える物理的環境をまず変えることにより、ケアや運営を変え、認知症の人がその人らしい暮らしを実現できるように支援する取り組みです。

図1 認知症高齢者を取り巻く施設環境



出典：下垣光：認知症高齢者とケア環境。（児玉桂子、足立啓、下垣光、潮谷有二編）認知症高齢者が安心できるケア環境づくり、p.14、彰国社、東京（2009）を一部改変

この環境支援プログラムでは、介護職員が中心となり多様な人が参加しやすいように6ステップが刻まれ、コミュニケーションや思考を助ける豊富なツールが用意されています(表1)。ステップ1～2は、認知症ケアと環境への気づきを高めて、環境の課題を共有し、環境支援の目標や場所を絞り込むプロセスです。ステップ3～4では、利用者が望む暮らしやケアの姿を描き、それを実現するためのアイデアを環境の3領域について広く出し、実現が容易で効果が見込めるものからまず実施に移していきます。ステップ5～6では、新たな環境を積極的に暮らしやケアプランに活かし、取り組みを振り返るPDCA(Plan-Do-Check-Act)のサイクルから構成されています。これらの6ステップは、施設の状態に合わせて柔軟に取り組むことが可能です。また、アセスメントやケアプランと合わせて個人を取り巻く環境の見直しに活用することも望ましい活用法です。

この6ステップのなかで、ステップ1で学ぶ「認知症高齢者への環境支援指針(PEAP日本版3)」は理念や視点の共有のために、ステップ2で用いる「キャプション評価法」は課題の共有のために特に大切なツールとなっています。

表1 認知症高齢者に配慮した施設環境づくり支援プログラム

<p>ステップ1：ケアと環境への気づきを高める</p> <p>「認知症高齢者への環境支援指針」(PEAP日本版3)の学習を通じて、ケアと環境への視点や気づきを共有。</p>
<p>ステップ2：環境への課題をとらえて、目標を定める</p> <p>参加型手法である「キャプション評価法」を用いて施設環境の課題や場所を抽出して、環境支援の目標を設定。</p>
<p>ステップ3：環境支援の計画を立てる</p> <p>「暮らし方シミュレーション・シート」を用いて利用者が望む暮らし方やケアを描き、それを実現するために「環境支援アイデア・シート」を活用して、社会的・物理的・運営的環境について具体的な改善のアイデアを広く出す。</p>
<p>ステップ4：環境支援を実施する</p> <p>「実施条件の整理シート」を用いて、環境支援のアイデアを整理して、取り組みやすく効果があるものから実施。</p>
<p>ステップ5：新たな環境を暮らしとケアに活かす</p> <p>新たな環境を積極的に暮らしやケアプランに適用して、認知症高齢者の暮らしやケアを変える。</p>
<p>ステップ6：環境支援を振り返る</p> <p>「環境支援実践シート」により環境支援の取り組みを振り返り、効果や課題の整理。環境支援の効果を検証するために、「高齢者の行動変化調査表」等を活用。それらに基づき、次の環境支援につなげる。</p>

3. 認知症高齢者への環境支援指針（PEAP 日本版 3）

ピープと呼ばれるこの指針は、米国のワイズマン博士らにより認知症ケアユニットの評価尺度（PEAP：Professional Environmental Assessment Protocol）として開発され、それを日本の実情に合わせて、施設環境支援の指針として改訂が行われました（図2）。環境支援プログラム全体を通じて、環境支援の理念や視点を参加者が共有するために重要な役割を果たしています。

PEAP は施設の物理的環境に重点を置きながら、ケアや施設の運営方針なども含めた多面的視点から、認知症高齢者の暮らしとケアに重要な8つの次元と環境づくりのポイントとなる31の中項目から構成されています。PEAPには、絵画などの小物、家具や福祉機器、住み方の工夫など、現場でも実現可能な項目が沢山含まれ、取り組みやすいと評価されています。

「見当識への支援」「機能的な能力への支援」「環境における刺激の質と調整」「安全と安心への支援」「生活の継続性への支援」「自己選択への支援」「プライバシーの確保」「ふれあいの促進」といった PEAP の8次元は、認知症高齢者ができるだけ自立を維持して、その人らしく暮らすための指針であり、同時にそれを支えるケアにとっても重要な視点といえます。流れ作業的な業務から、個々の認知症高齢者の暮らしを大切にしたパーソンセンタード・ケアへと意識改革を行う上で PEAP 日本版3は重要なツールといえます。この全文は、以下のウェブサイト²⁾ からダウンロードできます。

4. キャプション評価法

キャプション評価法は、施設を利用する人がそれぞれ気になる場所の写真を撮って、その写真にキャプションを付けることで、日ごろから気になる場所の評価をする「参加型・行動型」の調査法です。この方法では、「環境」という漠然と見てしまいがちな対象をカメラで切り取り、「可視化」することにより、施設環境の課題の発見と共有に導くことができます。施設の点検には楽しく参加することができ、コミュニケーションも活発化するので、多くの人を巻き込んで進める環境支援のきっかけとしてとても適した方法です。この活動を行うことにより、根拠に基づいた環境支援を展開することが可能になります。環境支援プログラムのステップ2に位置付けられる大変重要なツールとなっています。

資料3に具体的なやり方を示していますので、研修の事前課題として、あなたの施設の環境評価をしてみましょう。その時に、PEAPの視点を意識して、あなたの施設を眺めてみましょう。

研修当日には、各自が作成したキャプションカードを持参していただき、それを用いてグループワークを行い、施設の環境課題を明確化する方法を学びます。

5. 環境支援プログラムの実績と支援体勢

専門家がサポートをした本格的な施設環境づくりの取り組みは、東京・埼玉・千葉・長野・新潟・名古屋・大阪・和歌山・熊本そして台湾などの特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホーム、デイサービスセンター、高齢者住宅、精神科の認知症病棟等に広

がり、取り組まれています。先に述べた PEAP 日本版 3 は、各種認知症ケア研修に取り入れられているので、さらに広く全国に普及しています。

環境支援プログラムは専門家と現場が連携して進めてきたもので、環境支援に関心がある方々が独力でも取り組めるように、環境づくり実践マニュアル¹⁾とウェブサイト²⁾が用意されています。

6. 環境支援プログラムの効果

これまでの実践から、このプログラムを用いて環境支援に取り組むことにより幅広い効果が明らかになっています。まず、整理整頓など物理的環境の見直しから始まり、ケア的・運営的環境の改善へと波及していきます。改善された新たな環境を認知症高齢者の暮らしやケアに取り入れることで、職員はケアと環境のつながりを理解し、環境支援の視点を加味したケアプランを作成できるようになります。そして、これが認知症高齢者の安定や暮らしの質の向上につながっていきます。一方、環境支援を進める施設職員は、ケアと環境への気づきを高め、環境支援のスキルを身につけ、さらに認知症高齢者が変わる体験をすることにより、仕事へのモチベーションの向上につながります。

従来のルーティンワークに含まれない環境支援は一時的には職員の業務が増えますが、定着してくると認知症高齢者が落ち着くだけでなく介護負担の軽減にもつながるなど、その効果は大きなものがあります。環境支援がイベントに終わるのではなく、認知症ケア技術として日常業務のなかに位置づけられ、継続して取り組まれることが望ましいといえます。

文献：

- 1) 児玉桂子・古賀誉章・沼田恭子・下垣光編：PEAP にもとづく認知症ケアのための施設環境づくり実践マニュアル、中央法規、2010.8
- 2) <http://www.kankyozukuri.com/>
- 3) 本文は、WAM-2010.10「先駆者の声：認知症ケアを支える施設環境づくりの手法と実践；児玉桂子」に大幅な加筆修正を加えた。

執筆：

ケアと環境研究会：児玉桂子 1・古賀誉章 2・鈴木みな子 3・沼田恭子 4・足立啓 5・大島千帆 6 ほか（1：日本社会事業大学、2：宇都宮大学、3 ケアと環境研究会、4：沼田恭子建築設計事務所、5：和歌山大学、6：埼玉県立大学）

ピープ PEAP（認知症高齢者への環境支援指針）を理解しよう

認知症高齢者への環境支援のための指針（PEAP日本版3）の8つの次元（大項目）と31の中項目を、事例の写真とともに見てみましょう。

1. 「見当識への支援」

【定義】 空間・時間・そこで行われていることを分かりやすくする環境支援

1) 環境における情報の活用

入居者の見当識を効果的に支援するために、目印や図柄、色などを活用する。



2) 時間・空間の認知に対する支援

毎日の生活の安定を図るために、時間、空間、出来事に対する見当識を効果的に支援する。



3) 空間や居場所の分かりやすさ

通常の施設環境は画一的になりやすいが、認知症の入居者にとって、自分がどこにいるのかが分かりやすい空間への配慮をする。



4) 視界の確保

生活に必要な場所が、視界に入るように配慮することにより、入居者の安定を図る。



2. 「機能的な能力への支援」

【定義】 日常生活動作や日常生活の自立を支え、さらに継続していくための環境支援

1) セルフケアにおいて、入居者の自立能力を高めるための支援

入居者の排泄、入浴、整容、衣服の着脱動作について、可能な限り入居者の自立能力を高める支援を行う。



2) 食事が自立できるための支援

食事は重要な日課であるが、認知症の入居者には困難を伴う場合もある。しかし、意欲を持って食事ができるような環境支援を行うことが必要である。



3) 調理、洗濯、買い物などの活動の支援

調理や洗濯、買い物などの日常生活において必要な行動を、できるだけ自立してできるように環境支援を行う



3. 「環境における刺激の質と調整」

【定義】 適応や感性に望ましい良質の環境の刺激を提供する
また、環境の刺激が混乱やストレスを招かないように調整する

～環境における刺激の質～

1) 意味のある良質な音の提供

入居者にとって意味のある、良質な音を生活に取り入れる。



2) 視覚的刺激による環境への適応

不快な刺激を取り除くだけでなく、視覚的刺激により環境への適応を引き出す。



3) 香りによる感性への働きかけ

嗅覚の刺激を取り入れることにより、入居者の感性に働きかける。



4) 柔らかな素材の提供

施設で使用されやすい硬い素材よりも、家庭で用いられる柔らかな素材を使用する。



～環境における刺激の調整～

1) 生活の妨げとなるような騒音の調整
音刺激の影響をふり分けけることは難しく、ここでは入居者の落ち着いた生活の妨げとなる騒音について注目する。



2) 適切な視覚的刺激の提供

人は視覚的刺激により周りの世界を把握している。したがって、混乱を与えない、適切な視覚的刺激を提供する。



3) 不快な臭いの調整

環境の中に「不快な」臭いが、長時間に渡り広く存在しないように調整する。

4) 床などの材質の変化による危険への配慮

床などの材質などを変える場合には、危険への配慮が必要である。

4. 「安全と安心への支援」

【定義】安全を脅かすものを最小限に留めるとともに、認知症の人や介護者の安心を最大限に高める環境支援

1) 入居者の見守りのしやすさ

認知症の入居者にとり多くの潜在的な危険が存在するので、スタッフが自然な方法で入居者の状況や活動を容易に見守りやすい。加えて、入居者が不安や孤立感を感じた時に、容易にスタッフを探すことができる。



2) 安全な日常生活の確保

認知症の入居者は認知障害と同時に身体的な低下も経験している。それらを補い、残存機能の保持を支援する環境条件を整える。



5. 「生活の継続性への支援」

【定義】慣れ親しんだ環境とライフスタイルを継続するための環境支援
生活歴のアセスメントとセットで活用することが効果的

1) 慣れ親しんだ行動様式とライフスタイルの継続への支援

入居者ができる限り慣れ親しんだ活動に参加し続けることができるように、また入居者の能力を最大限引き出すように、環境と施設方針の両側面から支援をする。



2) その人らしさの表現

個々人のライフスタイルの反映である家具や持ち物などを自宅から持ち込むことを促し、自己実現を可能にする。



3) 家庭的な環境づくり

入居者自身の家具や装飾品に加えて、施設的でない家庭的な雰囲気のある環境づくりに多様な手段で取り組む。



4) 地域との交流

地域の生活や習慣・伝統文化を身近に感じられる。



6. 「自己選択への支援」

【定義】認知症の人の自己選択が図られるような環境支援

1) 入居者への柔軟な対応

入居者が居場所や空間を選択することや入居者の行動に対して柔軟に対応する。



2) 空間や居場所の選択

環境の制限されがちな施設においても、空間や居場所の選択を可能にする。



3) いすや多くの小道具の存在

座る場所、関わりを持つ人や物、行われる活動のオプションを多く用意して選択の機会の増加を図る。



4) 居室での選択の余地

居室環境について、入居者自身が選択する余地を用意する。



7. 「プライバシーの確保」

【定義】認知症の人が、ニーズに応じてひとりになったり、他との交流が選択的に図れるような環境支援

1) プライバシーに関する施設の方針
施設環境におけるプライバシーの確保には、スタッフの努力だけではなく施設全体の方針が大きく影響する。プライバシーの確保の考え方には、入居者のニーズに対応して、一人になれるだけでなく、他との交流が選択的に図れることも含まれている。



2) 居室におけるプライバシーの確保
プライベートな領域の中でもとりわけ居室は重要であり、プライバシーの確保と他との交流について、入居者が調整を図ることができる。



3) プライバシー確保のための空間の選択

入居者が居室などにおいて十分なプライバシーが確保できない時には、他の場所でそれを補うことができる。



8. 「ふれあいの促進」

【定義】認知症の人の社会的接触と相互交流の促進を図る環境支援

1) ふれあいを引き出す空間の提供

他の入居者とのふれあいの場を選択できるように用意する。



2) ふれあいを促進する家具やその配置

入居者のふれあいを促進するような家具を用意したり、その配置を工夫する。



3) ふれあいのきっかけとなる小道具の提供

ふれあいのきっかけとなる、入居者の関心を引く小道具を用意する。



4) 社会生活を支える

施設内売店や喫茶は、客として利用・作品展示・店の手伝い等多様な機会を提供する。

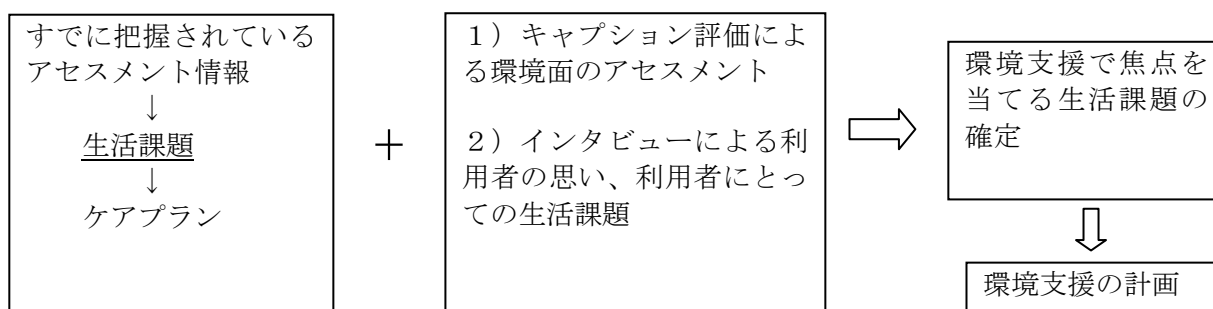


資料2 Aさんの生活課題の整理 —利用者へのインタビューについて—

1. 目的

個別ケア実現を目指す環境支援を行うためには、利用者の望む暮らしや生活課題に焦点が当たっていることが大切です。皆さんが今回、事例として取り上げる利用者Aさんの生活課題についてはすでにケアプランのなかで示されていると思いますが、往々にして職員が業務上かかわる場面での生活課題が挙げられやすい傾向が見られます。そこで、環境づくりが利用者にとって意味ある内容となるために「利用者インタビュー」を行い、あらためて、Aさんが毎日どのような思いで生きているのか、何が辛かったり不安だったりするのか、どのような事柄に支えられて生きる希望を見出しているのか・・・等のAさんを深く理解する作業からスタートします。

日頃は業務に追われて、じっくりと、利用者の立場に立つことが難しいかもしれません。1人の利用者に対し、30分から1時間程度の面談のための時間を確保して、利用者の言葉に耳を傾け、利用者が自分の人生の最後のステージとなる施設での暮らしに、何を求めているのかを学んでみましょう。



- ◎ 利用者Aさんの選定は、現場で検討の必要度が高い利用者を優先するのではなく、コミュニケーションによる利用者理解や当事者参加で環境づくりが進めやすい研修目的の視点で選んでください。

2. 方法

ご本人やご家族の了解を得たうえで、職場の上司、同僚などに目的を理解してもらい面談時間を確保してください。今回の研究実践の対象となる利用者には「ここでの毎日がより過ごし良くなるために環境の工夫を行っていきたくので、まずは〇〇さんがどのような気持ちで毎日を送られているのか教えてください」等、インタビューの趣旨を分かりやすい言葉でお願いし、他の人に話を聞かれない静かな場所で面談します。傾聴のコミュニケーション技術を十分に活用して、利用者の方の深い思いを聞かせてもらってください。

3. インタビューする内容 半構造化インタビューにより自由な会話のなかで焦点を当てていきます

- *施設に入ることになって、どんなことが心配だったか
- *実際に現在の施設に入所してみて、良かったこと、後悔したこと
- *現在の生活の中で、「嫌だなあ」と思うことや我慢していること、困っていること、もっとこうしてもらいたいと思っていること
- *現在の生活の中で、うれしいことや楽しいこと
- *自宅で暮らしていた時には大切にしていた生活習慣、生活の張り合い
- *これからの生活の不安
- *その他

4. 記録

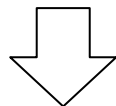
記録シートに個人情報保護に留意しながら（人名や場所など特定できないように）、利用者の言葉など具体的に織り込みながら記載します。

年齢					
60 代 前半 後半		70 代 前半 後半		80 代 前半 後半	
90 代 前半 後半		その他			
性別 女性 ・ 男性	要介護度	認知症高齢者 日常生活自立度	アルツハイマー病 レビー小体型認知症 その他 ()	脳血管性認知症 前頭側頭型認知症) 不明	障害高齢者 自立度
疾患、障害の状態と 介護の必要					
生活歴					
暮らしの現状	1 日の過ごし方、ユニット内・家族等との人間関係、なじみの生活習慣等				
暮らしへの意向					
ケアプランの概要 生活課題					
ケアプラン内容					
その他					

インタビューにより利用者が語ってくれた事柄 (この枠に入りきらないでも結構です)

インタビューからわかった生活課題

自分があらためて利用者の立場で考えた時、気づいた生活課題



今回の環境づくりで焦点をあてる生活課題

資料3 キャプション評価法を用いて、Aさんの視点で施設の環境評価

★Aさんを取り巻く施設の環境課題を明らかにして、課題を共有することが目的です。

☆ご本人やご家族の参加も歓迎です。

☆キャプション評価の場所は、今回の研修では原則居室とリビングとします。

☆キャプションカードは、何枚でも構いませんが、今回は3～6枚が目安。

☆段差・手すりなどの機能面だけでなく、暮らし・ケアの質に関わる多様な指摘を心掛けて下さい。

☆欠点探しだけでなく、よい点も。

☆1枚のカードには、一つのことを取り上げて下さい。

☆写真には写せないこと（過去の出来事や音・においなど）でも、その場所の写真を撮ってコメントしてかまいません。

☆プライバシーに注意をして、利用者の了解を得て、写真を撮りましょう。

☆「～すればいい」などの改善のアイディアは、次の段階で議論しますので、まず今回は、環境のよい点・悪い点が何なのか、までを見つけて下さい。

★キャプション用紙の記入の仕方


☆「何の・どんな点」について「どう感じたのか」の3点をわかりやすく、簡潔に。

調査・撮影した日付・時刻を記入
だいたい結構

どれかを選んでください
○：よい・好き など
×：悪い・嫌い など
?!：どちらでもないが何か気になる

指定された参加者番号を記入

撮った写真の順に番号を振ります



どの場所を調査・撮影したのかを書きます。普段呼ぶように。

Aさんの視点に立った評価

撮った写真とセットにしてカードにします

○・×・!?	参加者番号 7
日時 2016/4/18 15:00	No. 12
場所 居室	
Aさんにとって	
壁も天井も真白い	
<small>ということについて</small>	
病室のようで 落ち着かない	
<small>と思った</small>	

「何の」「どんな点」について気になったのか、2点を簡潔に明記します。

上記気になる点に対して、あなたが「どう感じたのか」を簡潔に書いて下さい。

★キャプションカード用紙に撮った写真とセットにして下さい。

★キャプションを PEAP の視点で分類

キャプションカード用紙に PEAP の欄があります。カードに書かれた環境への気づきが PEAP のどの次元にあたるか、あてはまる次元に○を付けましょう。複数の次元に○を付けて結構です。

1. 見当識への支援
2. 機能的な能力への支援
3. 環境における刺激の質と調整
4. 安全と安心
5. 生活の継続性への支援
6. 自己選択
7. プライバシーの確保
8. ふれあいの促進
- 9 その他（上記にあてはまらない内容）

★カードを 1 枚ずつ切り離してお持ちください。研修で活用します。

写真を貼付け	PEAP	○・×・!?	参加者番号
	1 見当識	日時	No.
	2 機能	場所	
	3 刺激	誰にとって：Aさん	
	4 安全		
	5 継続性		
	6 選択	ということについて	
	7 プライ バシー		
	8 ふれ あい		
	0 他		

写真を貼付け	PEAP	○・×・!?	参加者番号
	1 見当識	日時	No.
	2 機能	場所	
	3 刺激	誰にとって：Aさん	
	4 安全		
	5 継続性		
	6 選択	ということについて	
	7 プライ バシー		
	8 ふれ あい		
	0 他		

写真を貼付け	PEAP	○・×・!?	参加者番号
	1 見当識	日時	No.
	2 機能	場所	
	3 刺激	誰にとって：Aさん	
	4 安全		
	5 継続性		
	6 選択	ということについて	
	7 プライ バシー		
	8 ふれ あい		
	0 他		