



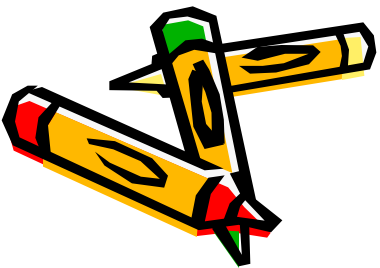
「3分間計算の評価と今後の取り組み」

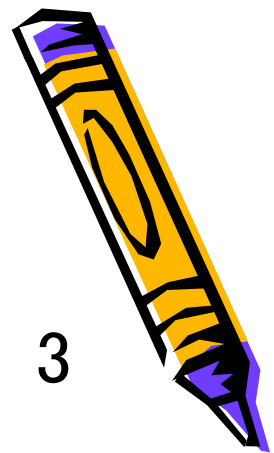
デイケア かがやき

発表者	介護福祉士	切通	真人
共同研究者	看護師	生見	由美
	介護福祉士	花田	千幸



「はじめに」

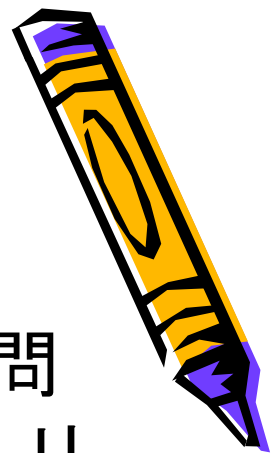


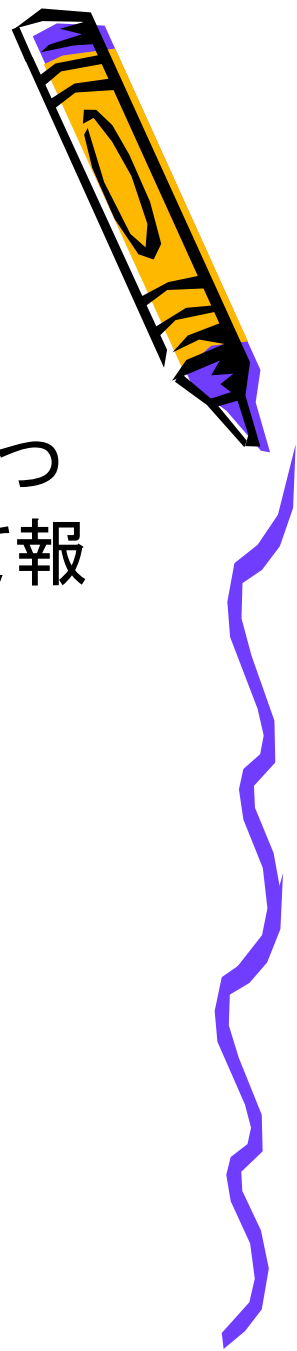


- ・ 今回、私たちは、毎日14時から実施している 3分間計算について検証することにした。
- ・ かがやきで実施している3分間計算とは、簡単な一ケタ台の足し算や引き算を利用者のレベルに応じ4問～100問、3分間解く脳活性である。



- ・ 3分間計算を始めたきっかけは、簡単な計算問題や、色塗りなどの脳活性を続けていく事で、リハビリパンツを使用していた人がパンツに戻る事が出来たり、ADLの向上がみられたりしたという事例を知った事である。また、難しい問題ではなく簡単な問題を解くことにより早いスピードで解く事が出来る為、脳の働きが活発になり認知症の予防・改善につながるという事を知った事に始まる。





- ・ 平成21年11月より実施している3分間計算について検証した結果と今後の取り組みについて報告する。



「具体的な取り組み」





- ・ 3分間計算の問題は、4問～100問まで6種類準備している。

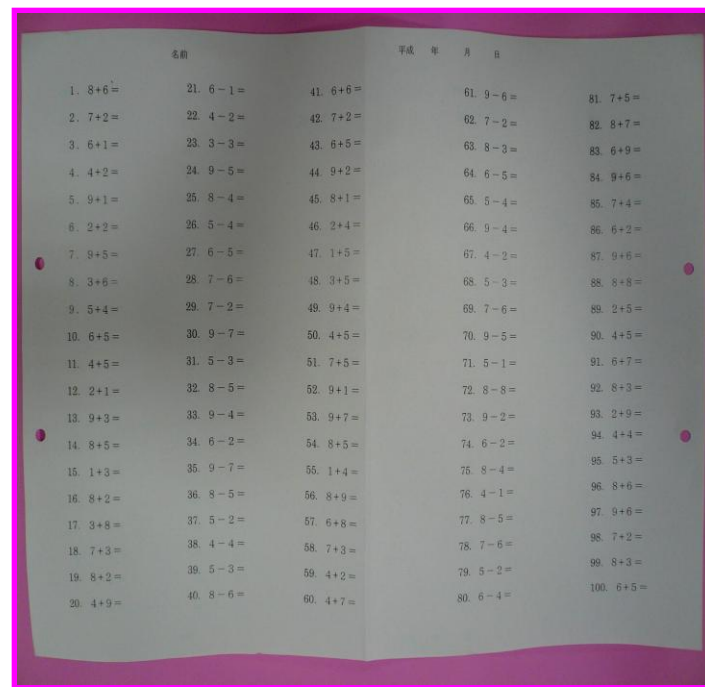
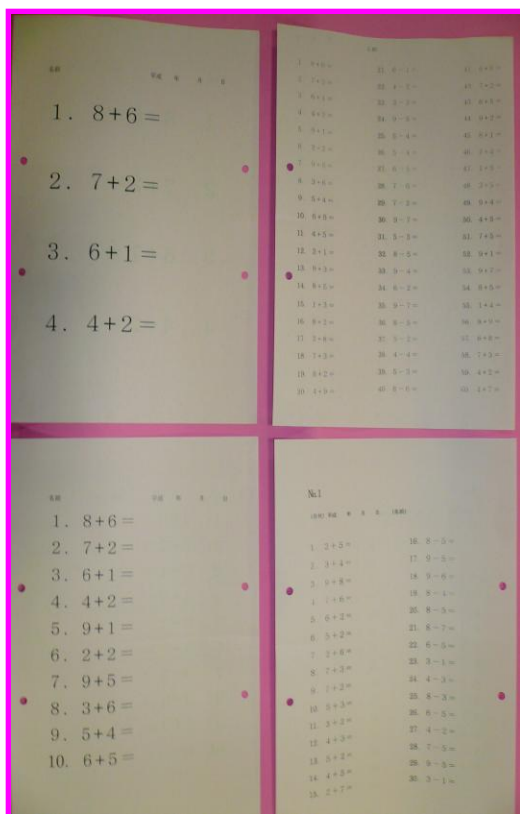
毎日3分だけの単純計算（一行計算）であなたの人生は大きく変わる。

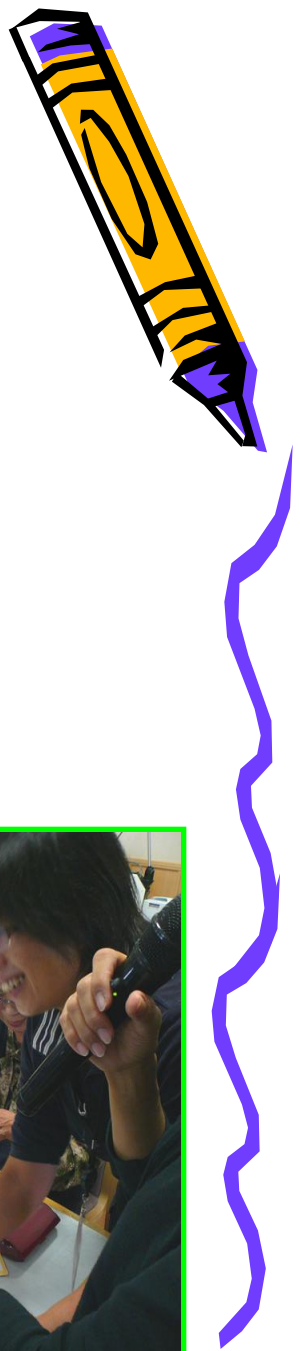
脳を刺激して脳を活発に働かせ脳の老化を防ぎ、年と共に低下しつつある脳機能も向上させる事が出来、更に脳を刺激的活発的に働かせる事で思考力・記憶力・決断力・行動力・意志力・感情制御力・コミュニケーション能力も総合的に向上する。新しい難しい問題をよりも、何度もやった事のある問題を繰り返し復習する事が本当の大脳生きる力を育むのです。

実際に一ヶ月間音読と単純計算で、トイレに行きたいと伝えられる様になりオムツがとれた高齢者もいるそうです。

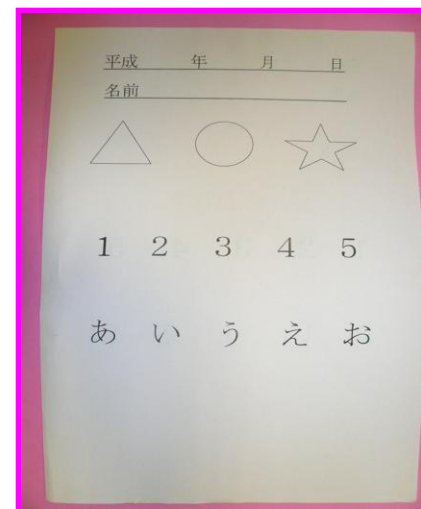
日常生活の中で高齢者の生きる活力が増し人と会話する能力が回復し身の回りの事を自分で出来るまで改善したという事、自立して老後を豊かに生きていることはなんと幸せなことでしょう。

3分単純計算をする事で脳の活性が3時間は続くのです。
休憩後の二時から皆さん一緒に、やってみましょう。





- 認知症の人で、計算問題が出来ない利用者の人へは、文字や記号などの書き写しを実施したり、目の見えない人へは職員が耳元で問題の読み上げを実施している。
- また、目が悪いからしたくないなど拒否のみられる人は、物療などを実施している。





- ・ 3分間計算終了後は、答え合わせは行わず、花丸をして終了となる。なぜ、答え合わせをしないのかということ、正解ではなくてよいからであり、考える行動が脳を活性化させると言われているからである。



「活動の成果と評価」



- 1週間に1回取り組まれる人もいれば、5回取り組まれる人もおり、統一した統計を取る事は出来なかったが、対象者でみると6割近くの人に上昇がみられた。

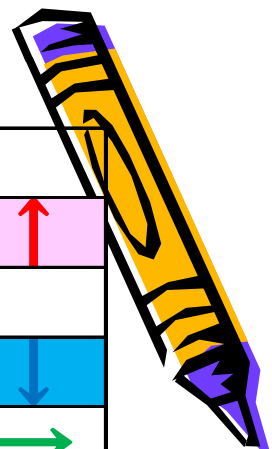


全 体 数							
	4問	10問	20問	30問	60問	100問	合計
男性	0人	1人	3人	8人	10人	3人	25人
女性	0人	2人	6人	18人	21人	9人	56人
合計	0人	3人	9人	26人	31人	12人	81人
							(その他4名)



月曜日利用者介護保険

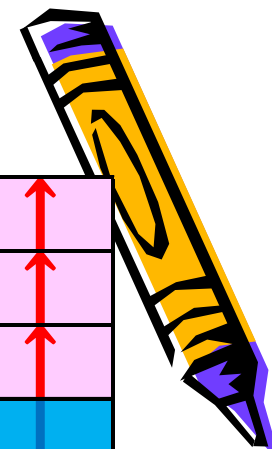
名前	性別	年齢	介護度	問題数	HDR-S		解答時間(分)	
Aさん	男	77	介1	30問	23(H)→25(H)	↑	1分11秒→51秒	↑
Bさん	男	91	介1	30問	12(H)→15(H)	↑		
Cさん	女	83	介1	30問	24(H)→23(H)	↓	2分25秒→3分	↓
Dさん	女	71	介1	60問	15(H)→20(H)	↑	2分11秒→2分13秒	→
Eさん	女	82	介1	60問	27(H)→27(H)	→	1分→1分30秒	↓
Fさん	女	89	介1	60問	25(H)→23(H)	↓	1分30秒→1分21秒	↑
Gさん	女	88	介1	60問	27(H)→27(H)	→		
Hさん	男	78	介1	100問	21(H)→29(H)	↑	2分41秒→2分05秒	↑
Iさん	男	88	介1	100問	24(H)→21(H)	↓	2分10秒→2分30秒	↓
Jさん	女	87	介1	100問	26(H)→27(H)	↑	1分25秒→1分25秒	→
Kさん	男	74	介2	30問	24(H)→16(H)	↓		↓
Lさん	女	80	介2	30問	14(H)→18(H)	↑	3分→3分	→
Mさん	女	46	介2	60問	21(H)→26(H)	↑	2分27秒→1分27秒	↑
Nさん	女	72	介2	60問				

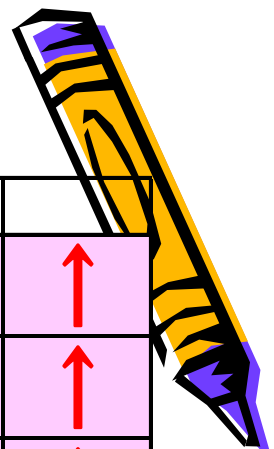


○さん	女	89	介2	60問	25(H)→26(H)	↑	2分11秒→1分50秒	↑
Pさん	女	76	介2	100問	17(H)→18(H)	↑	2分10秒→1分50秒	↑
Qさん	女	99	介3	30問	16(H)→16(H)	→	2分2秒→1分21秒	↑
Rさん	女	91	介3	30問	27(H)→13(H)	↓	1分49秒→2分4秒	↓
Sさん	女	77	介3	30問	22(H)→26(H)	↑	1分32秒→1分12秒	↑
Tさん	女	79	介3	30問	15(H)→16(H)	↑	2分12秒→2分3秒	↑
Uさん	女	91	介3	30問	18(H)→11(H)	↓	1分45秒→2分25秒	↓
Vさん	女	87	介3	30問	9(H)→10(H)	↑	3分→2分15秒	↑
Wさん	女	78	介3	60問	25(H)→28(H)	↑	2分40秒→2分10秒	↑
Xさん	男	93	介4	30問	25(H)→15(H)	↓	50秒→28秒	↑

■ HDR-Sと解答時間ともにレベル低下した人

■ HDR-Sと解答時間ともにレベル向上した人





月曜日利用者介護予防

名前	性別	年齢	介護度	問題数	HDR-S		解答時間(分)	
aさん	女	88	支1	60問	27(H)→27(H)	→	1分30秒→1分14秒	↑
bさん	女	84	支1	100問	29(H)→30(H)	↑	2分25秒→2分9秒	↑
cさん	女	82	支1	100問	18(H)→28(H)	↑	2分28秒→2分24秒	↑
dさん	男	90	支2	30問	22(H)→22(H)	→	59秒→36秒	↑
eさん	女	86	支2	60問	25(H)→28(H)	↑	1分45秒→1分25秒	↑
fさん	女	91	支2	60問	28(H)→28(H)	→	2分35秒→2分23秒	↑
gさん	女	81	支2	100問	24(H)→25(H)	↑	2分11秒→2分7秒	↑

■ HDR-Sと解答時間ともにレベル低下した人

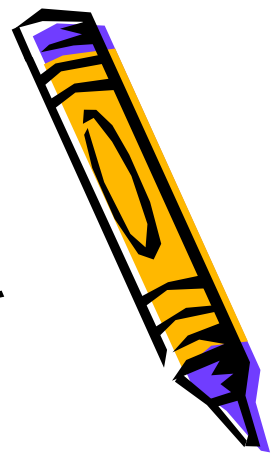
□ HDR-Sと解答時間ともにレベル向上した人



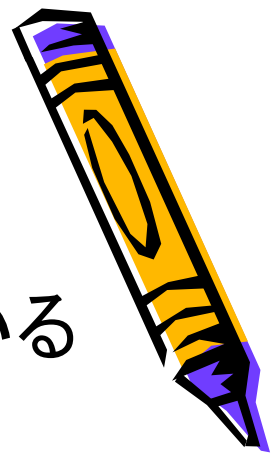
- ・ 3分間計算を励みにする事で、生活に意欲が持てるようになった人
- ・ 解くスピードが速くなり、問題数の増えた人
- ・ 嫌がりながらも集中して解かれる人
- ・ 3分以内で解き終わるようになった人



- ・ スピードが落ちてきたら認知の症状が出てきた人
- ・ 自宅での脳活性への取り組みがみられるようになった人
- ・ 日常生活では、指示がなかなか入らないが、3分間計算はすんなり実施される認知症の人



- ・鉛筆を握り書く事で、指のリハビリになっている人
- ・ビー玉を使ったリハビリなど他の脳活性への取り組みへ広がってきている人など、HDR—Sと解くスピードに連動している人もおれば、解くスピードは変わらないが、変化のみられた人もいた。



「まとめ・今後の課題」



- ・平成21年11月より始まった3分間計算も2年が経過し、かがやきでの脳活性の取り組みとして定着してきている。
- ・大きな変化はみられないが、小さな変化・上昇はみられている。今後、継続する事で、良い方向への発展がみこまれる。
- ・今後も個別性を取り入れた3分間計算を継続し、取り組んで頂く過程を大切にしていきたいと考える。

