



脳体力トレーナー

CogEvo

結果活用の手引き

監修 橋本圭司 先生

錦海リハビリテーション病院 副院長
昭和医科大学医学部 客員教授



株式会社トータルブレインケア

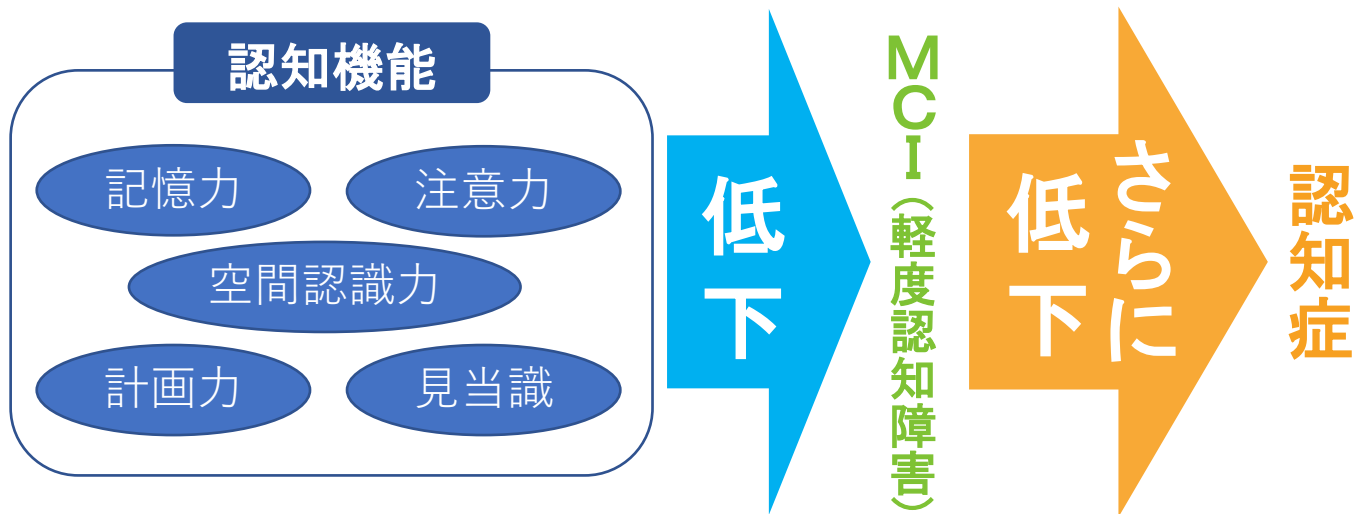
生涯現役の実現＝健康寿命の延伸+認知機能の維持 (身体機能)



※高次脳機能障害…脳卒中や交通事故などによる脳の損傷が原因で、脳の機能のうち、言語や記憶、注意、情緒といった認知機能に起こる障害

認知機能と認知症

認知症 = Dementia 認知機能 = Cognitive Function



○MCIとは、**認知機能**のうち1つの機能に問題が生じてはいるが、日常生活には支障がない状態

○**認知症**とは、一度正常に達した**認知機能**が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態

毎日の暮らしと認知機能

私たちは、毎日の生活の中で、さまざまな認知機能を活用して暮らしています。
認知機能とは物事を認識し判断・行動するための、脳のさまざまな機能のことです。



今日は…

曜日は？
時間は？
ここは何処？



面談は…

開始時間は？
相手は？
内容は？



料理は…

メニューは？
調理方法は？
どんな材料？



何の日…

ゴミの日？
何のゴミの日？
どこに出す？



外出は…

誰と？
どこへ行く？
どの道で？

認知機能の5つの力と暮らし



状況を予測し適切な計画を
考え遂行する力

計画力



空間認識力

物体の空間に占めている状態や
関係を素早く正確に把握する力



記憶力

もの事を忘れずに覚えておき
必要な時に取り出す力

認知機能

見当識



月日や時刻、自分がどこにいるか等
基本的な状況を把握する力

注意力



必要な情報に気づいて入手し
意識を集中させ持続する力

12種類のゲームで楽しみながら 認知機能のチェックとトレーニング



見当識

視覚探索

双子探し

ストップウォッチ

フラッシュライト

カード記憶

ストーリー

ルート99

ステップ

ナンバーステップ

ジャストフィット

さめがめ



脳体カトレーナー
CogEvo

認知機能の評価レポート

評価

得点と指数を基に 級数で評価

(特級～5級までの6段階評価)

それぞれの級の獲得数をメダルで表示

級数・得点・
指数を表示

メダル表示

レーダーチャートで
簡単に比較

前向きな
コメントで
応援します

トレンドグラフで
経時変化を確認
週・月・年で
表示可能



グラフ

レーダーチャート

現在と3ヶ月前の
認知機能の特性を一目で比較
(今回と直近10回平均比較も有)



トレンドグラフ

認知機能の経時変化を確認

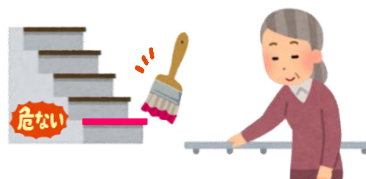

転倒・ケガ

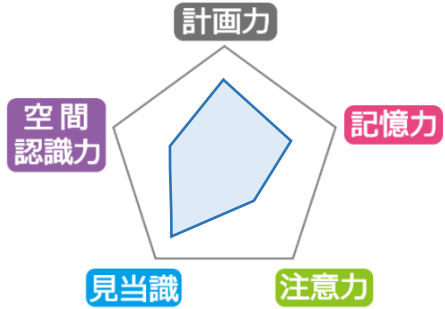
空間認識力 + 注意力 の低下

- 空間認識力低下:自分とものの位置関係がつかみにくい
- 注意力低下:コト・モノの危険や変化に気づきにくい

<p>■段差や目測をあやまり転倒する</p> 	<p>■ものをつかみ損ね、破損しケガをする</p> 
--	---

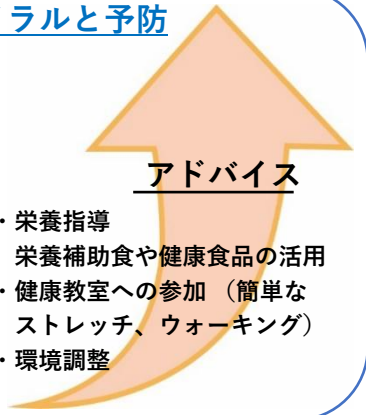


<p>◆手すりの取り付けや、大きい目印や色で注意を促す</p> 	<p>◆わかりやすい色や、割れにくい素材、取っ手のあるものを選ぶ</p> 
--	--



認知機能低下スパイラルと予防

- 転倒
- ↓
 - 骨折・捻挫 (安静にする)
 - ↓
 - 筋肉量の低下
 - ↓
 - 運動不足
 - ↓
 - 食欲・栄養低下
 - ↓
 - さらなる認知機能の低下



- ・栄養指導
- ・栄養補助食や健康食品の活用
- ・健康教室への参加 (簡単なストレッチ、ウォーキング)
- ・環境調整

注意力

+

記憶力

の低下

■注意力低下：コト・モノに気づきにくくなる

■記憶力低下：忘れる事が増えてくる

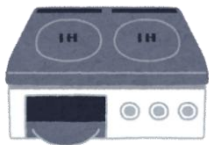
■天ぷらを揚げている最中に
電話で長話をし、
もう少しでポヤに



■他の何かについて夢中になり
薬を飲み忘れる



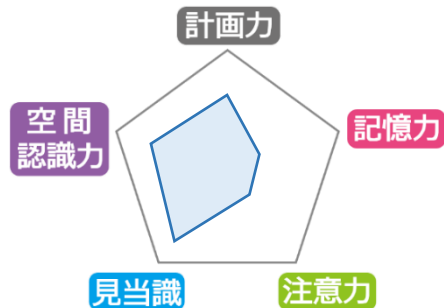
◆IHヒーターや自動消火装置
付きのコンロに取り換える



◆物事の途中で中断しないよう
配慮する（見守り・声かけ）



ついうっかり



認知機能低下スパイラルと予防

ついうっかり・もの忘れ



はずかしい・取り繕い



相談・会話の減少
社会生活への不参加



地域社会から孤立
廃用症候群



さらなる認知機能の低下

アドバイス

- ・見守り、声かけ
- ・健康教室、地域活動へ参加
- ・環境調整

物事の段取りが苦手に

記憶力

+

計画力

の低下

- 記憶力低下：準備ややり方を忘れる事が増えてくる
- 計画力低下：予定や段取りの組み立てができなくなる

■ 献立・調理に手間取り簡単な調理が増え、低栄養状態に



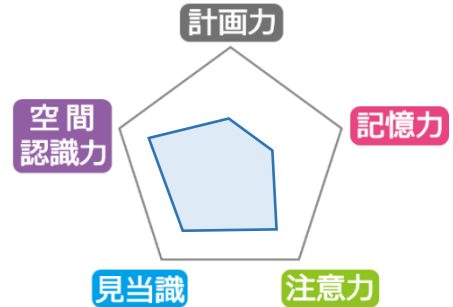
■ 計画や準備に手間取りやる気・楽しみがなくなり意欲が低下



◆ 買い物や調理をサポートし、今までと変わらない生活の維持を



◆ 急かさずに一緒に計画を立て、付き添い、間違えても責めない



認知機能低下スパイラルと予防

色々な事に手間取る

- ↓
- 面倒・はずかしい
- ↓
- 相談・会話・行動の減少
社会生活への不参加
- ↓
- 地域社会から孤立・廃用症候群
- ↓
- さらなる認知機能の低下

アドバイス

- ・ 見守り、声かけ
- ・ 健康教室や地域活動へ参加
- ・ 栄養指導や栄養補助食品、健康食品の活用

記憶力

+

見当識

の低下

- 記憶力低下：忘れることが増えてくる
- 見当識低下：月、日、時間、場所の認識が低下する

■曜日や時間の認識が低く
予定を間違える



■いつ、どの薬を飲むのか
わからなくなり、飲み残しや、
飲みすぎが起こる



◆日時や曜日をどのように確認
しているかを把握

◆日付け付き時計の設置

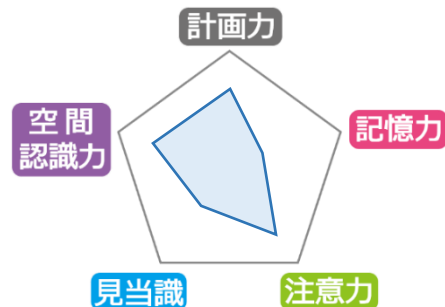


◆介護サービスの利用について
ケアマネに確認し、確実に飲める
体制づくり

◆日めくりカレンダーを利用する



いま何時？



認知機能低下スパイラルと予防

今日が何曜日なのか
わからない時がある

↓

他の日の薬を選ぶ

↓

薬の飲みすぎ・飲み忘れ

↓

体調不良

↓

さらなる認知機能の低下



アドバイス

- ・服薬指導・残薬の確認
- ・見守り、声かけ
- ・地域連携でサポート
- ・環境調整



車のヒヤリ・ハット

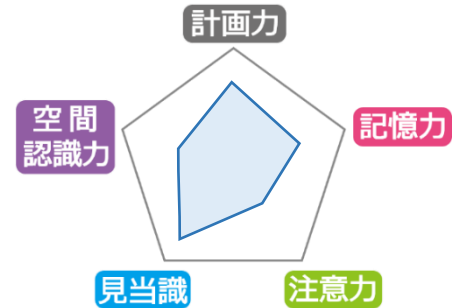
空間認識力 + 注意力 の低下

- 空間認識力低下：距離感、位置関係などがつかみにくなる
- 注意力低下：コト・モノの危険や変化に気づきにくい

<p>■車庫入れや、狭い道での接触事故・逆走</p> 	<p>■視界も狭くなり、気づきが遅れ接触・衝突</p> 
--	---



<p>◆運転は社会参加につながる重要な移動手段なので、同乗したり、ナビを活用</p> 	<p>◆生活背景を考慮し、他職種連携しADLやiADLを保つ工夫が大切</p> <p>◆免許返納の場合は、運転経歴証明書の発行を</p> 
--	--



認知機能低下スパイラルと予防

車をこする事など
(ヒヤリ・ハット)が増えた

↓
生活上、車は不可欠だが
免許を返納した

↓
外出や買い物がめっきり減った
会話・食事量・活動量の減少

↓
廃用症候群・栄養不足

↓
さらなる認知機能の低下

アドバイス

- ・声かけ
- ・健康教室や地域活動へ参加（簡単なストレッチ、ウォーキング）
- ・運転教室の活用

見当識

+

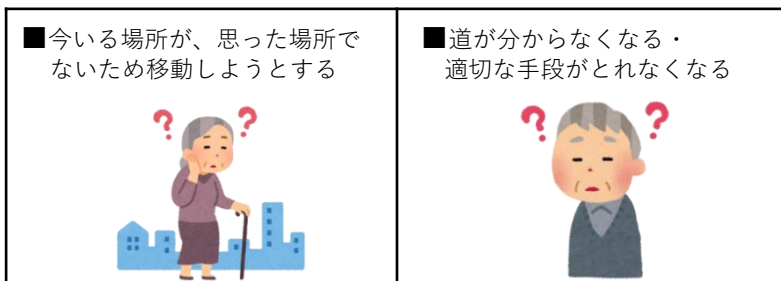
記憶力

+

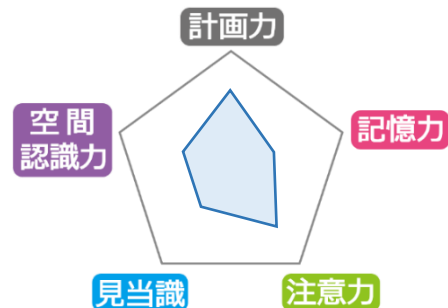
空間認識力

の低下

- 見当識低下：自分のいる場所や状況が把握できない
- 記憶力低下：忘れることが増えてくる
- 空間認識力低下：距離感、位置関係などがつかみにくなる



道に迷う



認知機能低下スパイラルと予防

外出した後、何故・何処に行くかを忘れることが増える



家族に心配をかけたくない相談しそびれる・忘れる



前に住んでいた家に戻ろうとしたり、家族を探そうとする

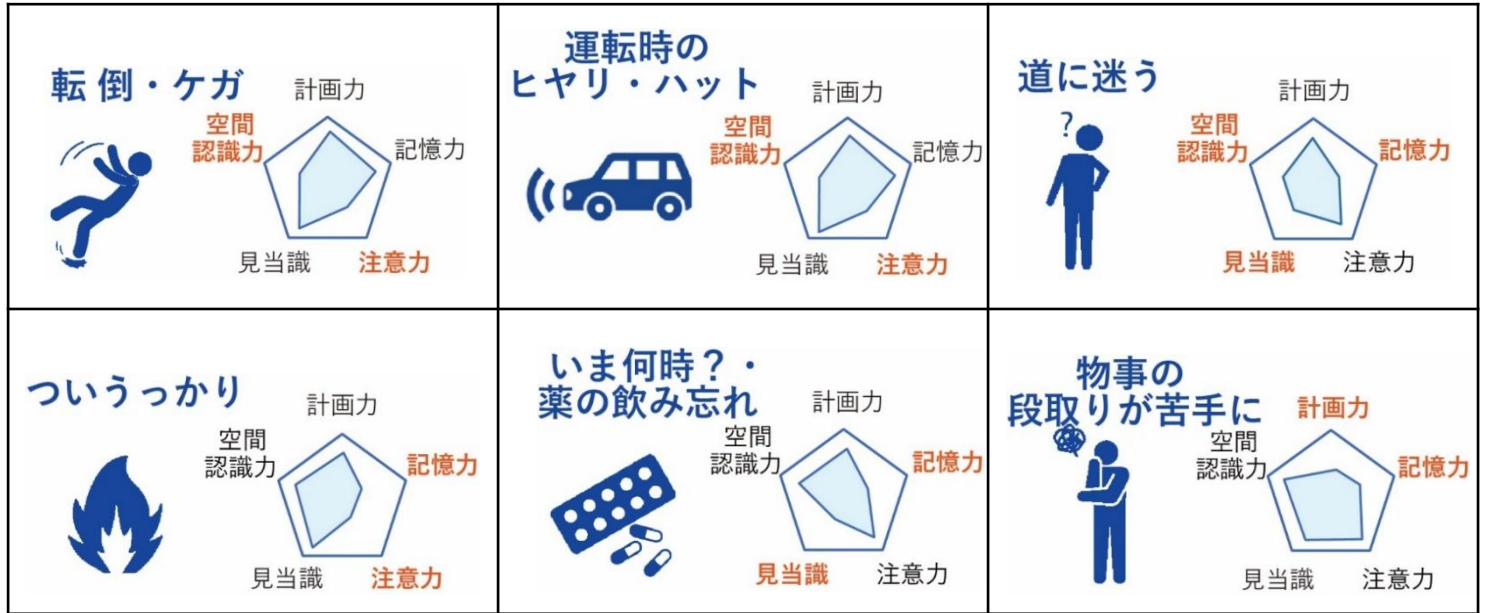


徘徊・行方不明に

アドバイス

- ・見守り、声かけ
- ・地域連携
- ・栄養指導
- ・健康教室への参加
- ・認知症カフェの活用

5つの認知機能と低下時のリスク



現在、私たちが直面している超高齢社会において、
認知機能低下による「生活の困り事」が増えてきています。
ICTによる客観的な評価ツールの活用が支援の一助と
なれば幸いです。

株式会社トータルブレインケア

【監修者略歴】

錦海リハビリテーション病院 副院長
昭和医科大学医学部 客員教授

(資格)

- 医学博士
- リハビリテーション科専門医・指導責任者
- 身体障害者福祉法第15条指定医
- 義肢装具等適合判定医
- 難病指定医

(専門分野)

リハビリテーション医学、高次脳機能障害、神経外傷、小児発達、医療安全

「認知機能の見える化」で 生涯現役の実現を



総発売元

株式会社トータルブレインケア

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-1-1ポートアイランドビル6F

<https://cog-evo.jp/> TEL : 078-335-8467

「脳体力」「CogEvo」は株式会社トータルブレインケアの登録商標です

無断の転載・複製は固く禁じます