

# もの忘れアドバイザー 育成事業の活動報告と実績

NPO法人一歩一歩

安田 清、菅野央倫、飯吉裕樹、高橋瑞穂、  
増原玄洋、潮 礼佳、陽 真哉

医療法人社団淳英会おゆみの中央病院リハビリテーション部

川村悠、露崎雄太

# NPO法人 一步一步 事業・組織概要



(A) 専門職向け勉強会  
/交流会

(B) 地域住民向け  
情報提供の場

(C) 法人独自サービス

2017年より  
千葉圏域地域リハ・パートナー参加



(C1) 認知症・もの忘れ  
に関する支援

(C2) 医療・介護・福祉

(C3) スポーツ

## 設立の趣旨

高齢社会において、住みやすい社会となるように、  
医療・介護・福祉の垣根を越えてその人の「課題解決」の  
サポートをすることを目的に設立。多職種チーム。



2014年4月22日設立

# 背景：予防と認知症の『備え』川村悠2019を改変



認知症の発症遅延 認知機能低下の予防

「運動は確実な証拠はないが、大いに推奨」

日本神経学会2019

しかし、認知症発生の根本機序がいまだ不明  
治癒薬もなし

確実なのは高齢化に従い 増加

認知症の“備え”が必要！

認知症リスクの回避（高血圧 糖尿病 運動不足等）

終活 認活（対認知症準備活動）

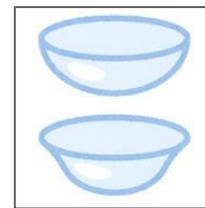
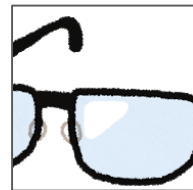
認知症になっても困らないよう『道具、補助具（AT）の活用』

AT: Assistive Technology : 支援具、便利グッズ



# ATによるリハビリテーションとは

- 視力が悪い→ 眼鏡 コンタクト
- 足腰が悪い→ 杖や車椅子



- 記憶が悪い→ Assistive Technology(AT)で  
『もの忘れの備え』や『生活支援』を優先すべき

しかし、この発想や実践はいまだ日本では乏しい  
服薬時間を自動的に指示してくれる機器などが出てきた

※今後、AT活用による認知症リハビリテーションが期待される

**健常高齢者のうちから ATの知識を習得**

# Assistive Technology (AT): 便利グッズによるもの忘れ、認知症の備えを



ローテクATの例



ミドルATの例

## MCI・認知症のリハビリテーション

### Assistive Technology による生活支援

安田 清

2018年  
10月上旬  
発売予定

豊富な  
応用例

写真付きの  
解説

MCI(軽度認知障害)・認知症の人は世界で1億人に!  
今こそ、ローテク～ハイテクで生活&心の支援を!

さまざまなAssistive Technology(支援技術)の活用を体系化した、内外でも初めての本書。  
もの忘れ外来リハビリ担当者35年間の研究・実践例と、今後試したい斬新なアイデアを満載。  
平易な解説と豊富な写真で一般の人にもわかりやすく、「症状別対処法早引き一覧」で目的の対処法がすぐに探せます。

**内容**

- ウェアラブル(身に着ける)メモ帳、MCI向け専用日記、メモリーベストなどのローテクグッズ
- ICレコーダー、もの探し器、服薬器などの市販機器の応用例やスマホアプリ
- ロボット、AIを活用した工学系大学とのハイテク研究紹介や、ATを装着した認知症支援犬も提案
- もの忘れ外来での認知症リハビリの詳細な実施要領
- 「認知症への備え」のための健康高齢者向け生活工夫集など

**目次**

- 第1部 総論
  - 第1章 記憶、認知症、予防とリハビリテーション
- 第2部 Low-tech (ローテク) 支援
  - 第2章 各種ローテクATによる生活支援
- 第3部 Middle-Tech (ミドルテク) 支援
  - 第3章 ICレコーダーによる生活支援
  - 第4章 市販の各種通信・情報機器などによる支援
  - 第5章 スマートフォンや服飾による生活支援
  - 第6章 各種療法による心理、会話支援
- 第4部 High-tech (ハイテク) 支援
  - 第7章 ロボット、AIなどのハイテクATによる生活支援研究
- 第5部 その他の支援
  - 第8章 もの忘れ外来の実施要領、地域支援、自動的・互助的支援

MCI・認知症のリハビリテーション Assistive Technologyによる生活支援  
著：安田 清(京都府立医科大学) 監訳：大阪工業大学情報科学部客員教授/京都府立医科大学精神医学教室特任講師  
ISBN:978-4-900851-99-5 A4判 154頁(予定) 予定 3,800円＋税

エスコアール

ホームページ <http://escor.co.jp>

0438-30-3000 (受付時間:平日9:00~17:30) 0438-30-3091

2018年発行  
著:安田 清

# 2019年より千葉市で主に シニアリーダーの方々に 物忘れ対処法を学ぶ会を実施

1回2時間×6回  
緑区、中央区、花見川区で実施



## ～もの忘れが気になる方に～ もの忘れ対処法を学ぶ会

(兼:もの忘れアドバイザー養成講習会表面参照)

高齢になるともの忘れは避けられません。  
しかし、最近ではもの忘れを防ぐ日記帳やメモ帳、服薬  
時間を教えてくれる機器、財布などの探し物発見器など  
の記憶を助けてくれる多くの便利グッズが出てきました。



便利グッズを活用し  
認知症に前向きに備えよう!

これらの便利グッズとその活用を学び、  
もの忘れや認知症があっても在宅生活  
が長く続けられるようにします。  
皆で生活上の知恵や工夫も楽しく話  
し合います。これらの便利グッズは  
Assistive Technology ともいいます。

### 日時と費用

2020年 2月2日(日) 9時～16時30分  
資料代含む3000円 当日受付で 昼食持参

### 対象

興味のある方はどなたでも ご本人、  
ご家族、認知症サポーター、一般市民  
医療・介護関係者など

### 内容

各種の便利グッズなどを、1日かけて学  
びます。内容の詳細は裏面

### 会場

京都府立医科大学  
臨床講義棟1階第3講義室  
〒602-8566 京都市上京区河原町通広小路上  
JR京都駅より市バス「府立医大病院」下車  
京阪「神宮丸太町駅」より徒歩10分  
京阪「出町柳駅」より徒歩15分

### 申し込み方法

締め切り 1月27日(月) 定員40名  
下記記載の上、以下にメールでお申し込みください  
[ku-ota@koto.kpu-m.ac.jp](mailto:ku-ota@koto.kpu-m.ac.jp) (太田)  
①氏名 ②ふりがな ③年齢 ④職種  
⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メールアドレス  
人数超過の時のみ、当方から連絡します

主催 NPO法人一歩一歩 <https://npo-ippoippo.iimdo.com/>

共催 京都府立医科大学精神医学教室 COLTEMプロジェクト  
一般社団法人日本意思決定支援推進機構

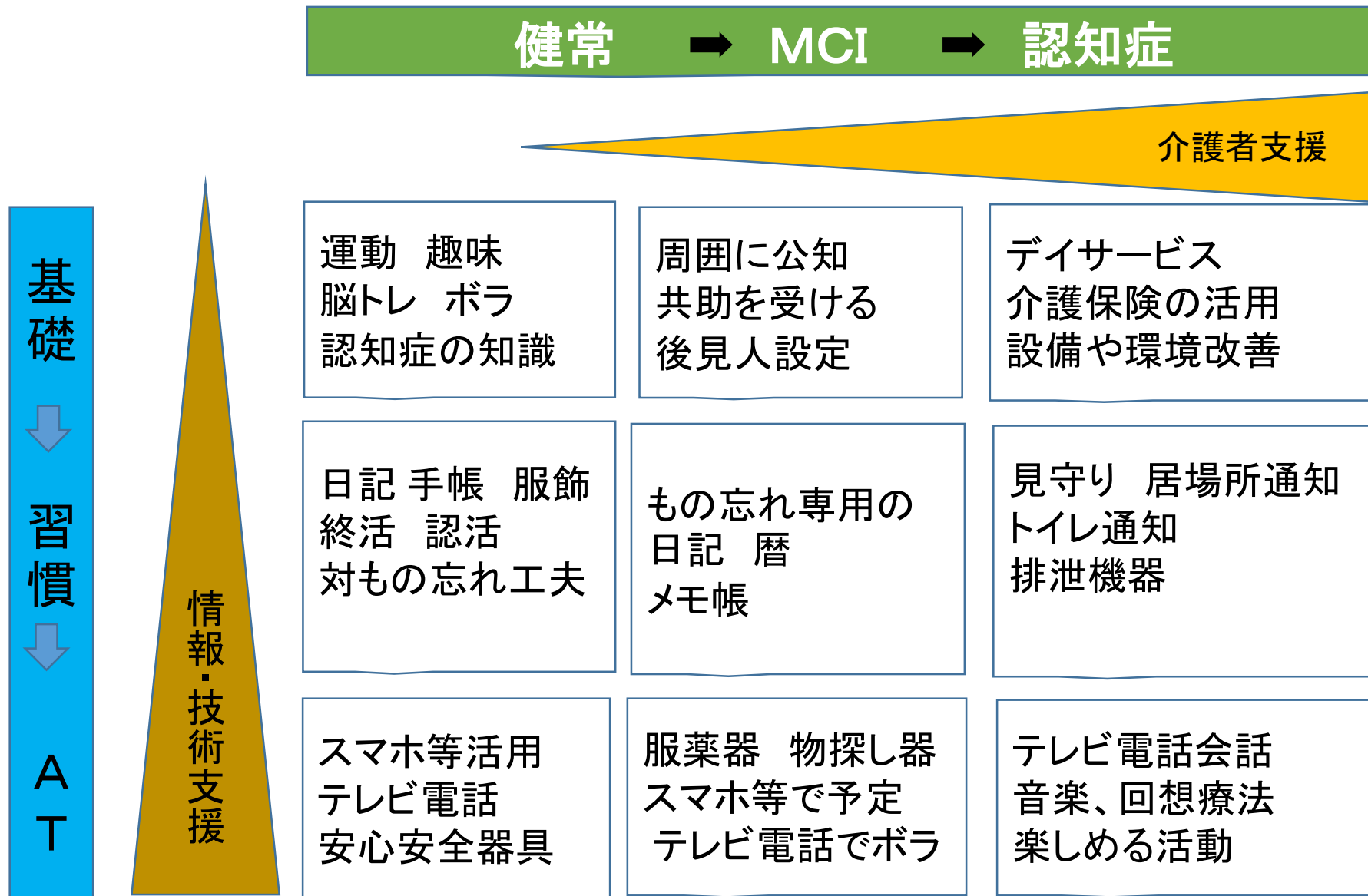
### 講師

安田 清 言語聴覚士(博士)  
京都府立医科大学客員講師  
大阪工業大学客員教授  
NPO法人一歩一歩理事 元千葉ろうさい病院の  
リハビリ科もの忘れ外来に従事  
著書「MCI・認知症のリハビリテーション: Assistive  
Technologyによる生活支援など」

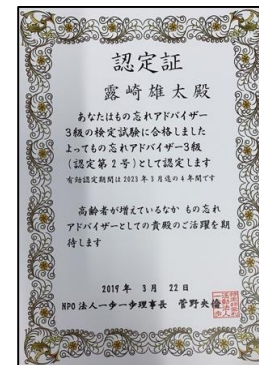


共催:おゆみの中央病院  
後援:千葉市

# もの忘れ対処法を学ぶ会 講座全体図



# 受講後 希望者は もの忘れアドバイザー検定試験を受験



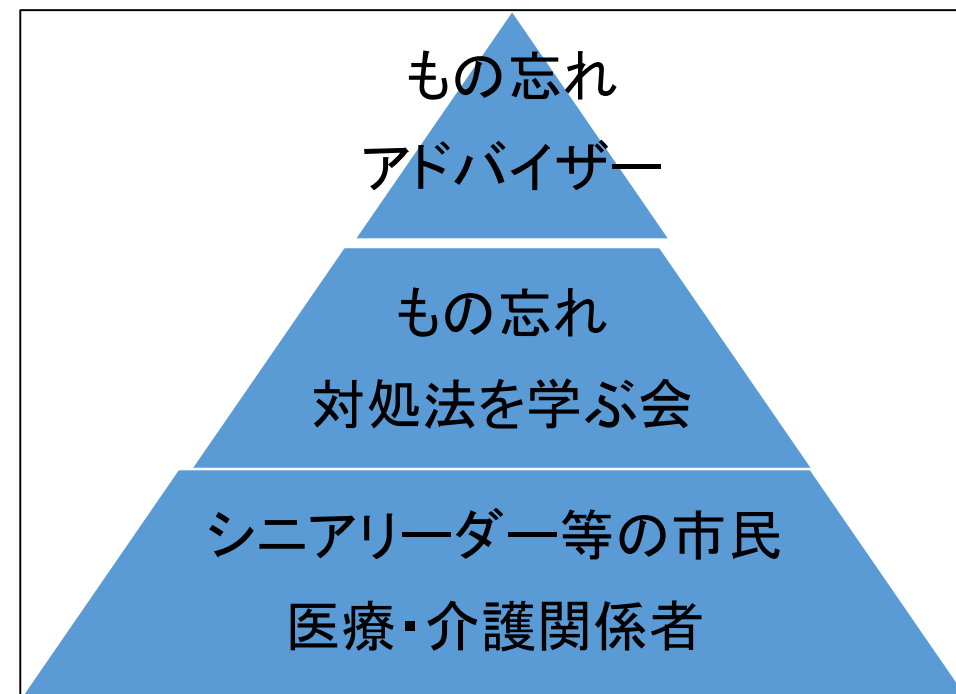
“認定”もの忘れアドバイザー 商標登録済

## 【3級】の活躍場所

- 主に地域の健常高齢者
- 体操教室、介護予防教室、各種サークルなど

## 【2級】の働きかけの対象は

- MCI、認知症本人、家族など
- 認知症カフェ、本人会、家族会、もの忘れ外来のボランティア



2019年11月現在、3級認定者：約55人 2級認定者は 6人



# 記憶力の低下、認知症支援全体図

健常もの忘れ  
(記憶力低下)

MCI\*

認知症

認知症リスク軽減  
認知症への備え

運動 終活

もの忘れを減らす対処法

道具による対処法\*ATの活用

活性化 介護保険 家族支援

自立維持  
生活維持  
見守り

廃用防止  
BPSD\* 防止

もの忘れ  
アドバイザーの  
活躍

自助

共助

公助

\* AT: Assistive Technology 補助ツール \* BPSD: 徘徊、暴力、不安、妄想など

# 課題と展望

(1)現在、変性型の認知症の**予防は困難**

⇒ ATを健常高齢者のうちから啓蒙

『**もの忘れアドバイザーの育成・検定制度を開始**』


(2)もの忘れアドバイザーに対して

⇒各地域での**もの忘れ対処教室開催支援**

(3)一日コースなど、**医療・介護関係者**にも講習会

2020年2月2日京都市で開催予定

**もの忘れ！ありませんか？**  
～便利グッズで認知症に備えよう～



もの忘れアドバイザーによる

## もの忘れ対処教室

最近 もの忘れを防ぐ日記帳やメモ帳 安心安全器具 服薬時間を教えてくれる機器 財布などの探し物発見器などの便利グッズが出てきました  
もの忘れアドバイザー（注：裏面）と共にこれらのグッズと対処法を考えましょう お互いの生活上の工夫なども話し合います 機器が苦手な方も安心して参加ください（計 回）  
**営利目的の参加はお断りします**

毎回参加費	円	開催日	月	日	曜
場所			月	日	曜
指導者	もの忘れアドバイザー3級 名前		月	日	曜
持ち物	筆記具、老眼鏡		月	日	曜
問い合わせ先			月	日	曜
電話			月	日	曜
メール					