高次脳機能障害のケアプラン作成のポイント

1、残された力を活かす「自立支援」の視点

できないことを補うだけでなく、残された力を活かす視点が重要です。
手順表や声かけなどの工夫で、本人ができる動作を増やしていきます。

2、家族の精神的負担、介護負担を軽減する支援

高次脳機能障害は家族にも戸惑いが大きい障害です。
特性の理解を促し、介護負担を軽くする支援を計画に必ず盛り込みましょう。

3、多職種・社会資源との連携

医師・リハビリ職（PT・OT・ST）・地域の支援機関と連携し、医療とリハビリ、社会参加まで切れ目なくつなぐことが、生活の質の向上につながります。

症状ごとのケアプランでの作成例

高次脳機能障害は記憶・注意・遂行機能・社会的行動など症状が幅広く、症状別に整理してケアプランを組むのがコツです。

①記憶障害

高次脳機能障害の中でも頻度が高く「やることや約束を忘れる」ので生活に支障が出ます。

本人の努力で覚えるのは難しいため、メモ・カレンダー、スマホなど「外に出して見える化」が中心の支援になります。

その場でメモする習慣を身に着けるために常に手帳を持ち歩く
デイサービスや通院日、訪問サービスの日を壁掛けカレンダーやホワイトボード書いておく。
ヘルパー訪問時などに今後１週間の予定を一緒に確認する。
スマートフォンのアラーム機能やカレンダーを使い、予定を通知する。
服薬管理は薬を一包化し、服薬カレンダーや服薬支援アプリを使用し、飲み忘れを防止する。
決まった買物は買物リストを作成し買物する。
着替えの手順や会社までの道順は写真や絵を使って手引き書を作る。
食事、排泄、入浴、就寝などの生活リズムは固定し習慣化する。
日記をつけて一日を記録する。病院に行った記録など
財布や鍵など持ち物の定位置を決め、紛失を防ぐ。
繰り返しの質問にも否定せず、その都度丁寧に答えて安心感を与える。

②注意障害

注意散漫と過集中があり、複数の作業を同時に行えない、次の作業に切り替えられない等でミスや事故にもつながりやすいため、刺激を減らした静かな環境を整え、作業を一つずつ区切るのが基本です。安全確保の視点も忘れずに盛り込みましょう。

家事など作業は一度に複数行わず、一つずつ区切って行い、達成感が得られるようにする。

作業終了後は必ず確認の声かけを行う。

家事など作業に集中できるようテレビや音楽を消し、静かな環境を作る。

こまめに休憩を挟み、本人の疲労のサイン（あくび、イライラなど）を理解する

外出時は付き添いをつけ、安全に移動できるようにする。

注意がそれた際は、穏やかな声かけで作業に戻す。

家事は短時間に区切り、完遂できる量に調整する。

デイサービスでは静かな席を用意する。

説明は短く、一度に一つの指示にとどめる。

火の取り扱いや刃物の使用時は見守りを行う。

動線上の障害物を取り除き、転倒を防ぐ。

調理は IH や電子レンジなど火を使わない方法をしてみる

③遂行機能障害

「段取りを立てて物事を順序立てて進める」ことが難しくなる障害です。料理や掃除など、複数の工程からなる家事でつまずきやすくなります。工程を小さく分け、「手順の見える化」手順書やチェックリスト、声かけで、本人ができる範囲を広げていきます。できたことを認める声かけも意欲につながります。

家事は手順書に従い、段階的に支援する。
料理は工程を分け、簡単な作業から取り組む。
洗濯は家族が下準備し、本人は干す作業を担当する。
片付けや掃除、ゴミ出しを決まった曜日・時間に行い、習慣化する。
本人の力に合わせ、家事の一部を任せる。
作業開始時に声かけし、行動のきっかけをつくる。
やることをリスト化したり、イラストや写真で示し順番に取り組めるよう支援する。
一つの作業を終えてから、次に移るよう促す。
デイケアでの活動を通じて、段取りの訓練を行う。
短時間で完了できること行い達成感を持てるようにし、意欲を高める。
やり遂げた達成感を、日記やカレンダーに記録する。
服を着る順番に並べて置き、着衣を支援する。
好きなことや趣味活動を行えるようにし意欲を高める

④社会的行動障害

感情のコントロールが難しくなったり、衝動的な言動や対人トラブルが増えたりする症状です。周囲との関係が崩れやすく、家族の悩みも深くなりがちです。否定から入らず、まず本人の気持ちを受け止め、望ましい行動を具体的にほめて強化する関わりが効果的です。刺激の少ない環境づくりとあわせて支援します。

感情の起伏が激しいときは、落ち着ける環境を整える。
衝動的な発言は否定せず、まず受け止めて対応する。
社会的ルールを繰り返し穏やかに伝え、行動の安定を図る。
集団活動は少人数から始め、徐々に慣れてもらう。
デイサービス職員が間に入り、利用者同士の交流を支援する。
トラブルが起きた際は速やかに介入し、双方を落ち着かせる。
障害特性を理解した職員・家族が、一貫した対応をとる。
暴言や拒否があっても、冷静に感情的にならず対応する。
本人が安心できる人間関係を維持できるよう配慮する。
他者との会話は短時間で区切り、疲労を防ぐ。
トラブル後は、本人と一緒に状況を振り返る。
余暇活動を通じて、社会的な振る舞いを練習する。
本人に合った役割を与え、達成感を得られるようにする。
行動を観察し、計画の見直しに反映する。
刺激を減らした環境で、落ち着いて過ごせるようにする。
家族との交流を意識し、社会性の維持を図る。
問題行動が生じた際は原因を分析し、対応を検討する。
周囲に障害特性を説明し、理解を深めてもらう。
本人の感情を尊重し、無理のない社会参加を支援する。
安心して過ごせる居場所を確保する。
興奮しやすい場面を把握し、事前に環境を調整する。
「できたこと」を具体的にほめ、望ましい行動を強化する。
予定や約束は事前に伝え、急な変更による混乱を避ける。
感情が高ぶったときのクールダウンの方法を、一緒に決めておく。
金銭トラブルを防ぐため、家族が金銭管理を支援する。
こだわりが強い場面では、本人の納得を得ながら進める。
適度な運動を取り入れ、気分の安定を図る。
対人トラブルが続く場合は、専門職に相談し助言を得る。
本人の得意なことを活かせる場面をつくる。
一日の生活リズムを整え、情緒の安定を支える。

⑤失語症などのコミュニケーション障害

「話したいことが言葉にならない」「相手の話が理解しにくい」といった困りごとが生じます。本人のもどかしさに寄り添い、ゆっくり短く話す・絵カードや筆談を併用する・言葉を待つといった工夫で、意思疎通を支えます。言語聴覚士（ST）との連携も重要です。

ゆっくり、はっきりと短い言葉で話しかける。
「はい・いいえ」で答えられる質問を心がける。
絵カードや写真を使って意思疎通を図る。
筆談やジェスチャーを併用し、伝わりやすくする。
本人が言葉を探しているときは、急かさず待つ。
伝わったかどうかを、その都度確認する。
コミュニケーションノートを作り、よく使う言葉をまとめる。
言語聴覚士（ST）と連携し、リハビリ方針を共有する。
静かな環境で、一対一で会話する時間をつくる。
本人の表情やしぐさから気持ちを汲み取る。
うまく話せなくても、話そうとする意欲を尊重する。
デイサービスで会話の機会を増やし、発話を促す。
家族にも、分かりやすい話し方のコツを伝える。
五十音表や指差しボードを活用して意思を伝える。
一度に多くを伝えず、要点を一つずつ伝える。
本人の好きな話題で会話し、発話の意欲を引き出す。
言い間違いを訂正しすぎず、安心して話せる雰囲気をつくる。
タブレットの文字盤アプリなど ICT を活用する。
伝えたいことが伝わったときは一緒に喜び、自信につなげる。
緊急時の意思表示方法（呼び鈴・カード等）を用意する。

⑥左半側空間無視・視覚認知障害

片側（多くは左側）の空間に注意が向きにくくなる症状です。食事を片側だけ残す、無視側の人や物にぶつかるといった形で現れ、転倒や事故のリスクにもつながります。皿の配置や声かけ、目印などで無視側へ注意を促し、介助者が安全を確認する支援が中心になります。

食事は無視側にも注意を向けられるよう、皿の配置を工夫する。
声かけや目印で、見落としやすい側へ注意を促す。
移動時は無視側の障害物に注意し、付き添う。
無視側からの転倒やぶつかりを防ぐため、環境を整える。
食器を回転させて、食べ残しを防ぐ。
本や新聞は無視側に目印をつけ、読み飛ばしを防ぐ。

車いす移動時は、左右の安全を介助者が確認する。
整容や着替えは、無視側を介助者が確認・援助する。
リハビリ職と連携し、注意を向ける訓練を取り入れる。
廊下や居室の動線を広く取り、ぶつかりを防ぐ。
段差や角に目印をつけ、視覚的に分かりやすくする。
無視側に大切な物を置かないよう、配置を工夫する。
入浴時は無視側の洗い残しややけどに注意する。
周囲の人にも特性を伝え、声かけの位置を工夫してもらう。
明るい照明を確保し、見えにくさを軽減する。

⑦家族支援・介護負担軽減

高次脳機能障害は「見えない障害」のため、家族が特性を理解できずに戸惑い、孤立してしまうことが少なくありません。家族への説明・心理的サポート・レスパイトの確保を計画に位置づけ、家族が安心して介護を続けられるよう支えます。それが結果的にも本人の生活の安定にもつながります。家族支援も第 2 表のニーズとして明確に位置づけると、サービスにつなげやすくなります。

家族に高次脳機能障害の特徴を、分かりやすく説明する。
具体的な対応方法を伝え、家族が安心して介護できるようにする。
家族会議を開き、役割分担を確認する。
家族の心理的サポートを行い、介護負担を軽減する。
介護疲れを防ぐため、ショートステイを計画的に活用する。
訪問介護や通所サービスを導入し、家族の負担を減らす。
記録の方法を伝え、本人の変化を把握できるようにする。
家族の不安に応じて、多職種で連携して支える。
家族の相談窓口（地域包括・家族会等）を紹介する。
緊急時の連絡体制を整え、家族の安心につなげる。
レスパイトケアを活用し、家族の休息時間を確保する。
家族だけで抱え込まないよう、定期的に声をかける。
介護に関する制度・サービスの情報を提供する。
同じ立場の家族が集う家族会への参加を勧める。
家族の体調にも気を配り、必要に応じて支援につなぐ。
本人への接し方を家族と一緒に振り返り、改善する。
きょうだいや遠方家族とも情報を共有できるようにする。
家族の就労状況に配慮し、サービス時間を調整する。
障害福祉サービスや手帳・年金など、利用できる制度を案内する。
家族のがんばりを認め、ねぎらいの言葉をかける。
在宅介護が難しくなった場合の選択肢を、一緒に考える。

家族の介護スキル向上のため、専門職の助言の機会を設ける。
本人と家族双方の希望を聞き取り、計画に反映する。
介護負担を定期的に評価し、支援計画を見直す。
本人・家族が共に安心して暮らせることを目標に支援する。

⑧環境整備・安全確保に関すること

記憶・注意・遂行機能の障害は、転倒・誤薬・火の不始末・無断外出などの事故につながりやすく、住環境を整えることが安全な在宅生活の土台になります。整理整頓や住宅改修、見守り機器の活用など、本人の状態に合わせた環境調整を計画に盛り込みましょう。

室内を整理整頓し、混乱や転倒を防ぐ。
危険物を片付け、安全な生活環境を整える。
予定表や掲示物を、見やすい場所に設置する。
手すりの設置など住宅改修を検討する。
段差を解消し、つまずきを防ぐ。
火災やガス漏れに備え、警報器を設置する。
玄関の施錠を工夫し、無断外出による事故を防ぐ。
夜間の足元灯を設置し、転倒を予防する。
浴室に滑り止めマットを敷き、転倒を防ぐ。
生活リズムを家族と共有し、一貫性を持たせる。
服薬は管理しやすい場所にまとめ、誤薬を防ぐ。
緊急通報装置を導入し、万一に備える。
季節に応じた室温管理で、体調を整える。
本人が迷いやすい場所に、案内表示を付ける。
刃物・薬品など危険物の保管場所を施錠する。
動線をシンプルにし、移動の負担を減らす。
環境調整を繰り返し行い、本人に合った住まいに整える。
地域の見守りサービスを活用し、安全を確保する。
GPS 等を活用し、外出時の所在確認に備える。
定期的に住環境を点検し、危険箇所を改善する。

⑨社会参加・リハビリ・多職種連携に関すること

在宅生活の安定だけでなく、本人らしい社会参加や役割の回復を目指すことも大切な視点です。リハビリ職や主治医、地域の支援機関と連携し、就労支援や当事者会なども活用しながら、社会とのつながりを保てるよう支援します。多職種で情報を共有し、切れ目のない支援につなげましょう。

デイケアやリハビリで、心身機能の維持・向上を図る。
本人の趣味や関心を活かした活動の機会をつくる。

就労支援や地域活動支援センターなど、社会資源を活用する。
主治医と連携し、医療面の情報を共有する。
リハビリ職（PT・OT・ST）と目標を共有し、計画に反映する。
地域の当事者会・家族会への参加を支援する。
障害者手帳や自立支援医療など、制度の活用を支援する。
多職種でカンファレンスを開き、支援方針を統一する。
本人の強みを活かせる役割を、地域の中で見つける。
外出や交流の機会を増やし、社会とのつながりを保つ。
就労を希望する場合は、関係機関と連携して支援する。
体調や障害特性に応じて、活動量を無理なく調整する。
定期受診を支援し、症状の変化を早期に把握する。
本人・家族・専門職で情報を共有し、切れ目なく支援する。
本人と家族の生活の質（QOL）向上を目標に、計画を実施する。

第 2 表の記入例（ニーズ・目標・サービス内容）

上記の文例を第 2 表に落とし込んだ記入例です。

ニーズ→長期目標→短期目標→サービス内容の流れで整合させるのがポイントです。

ニーズは本人の「～したい」という前向きな言葉で表現し、目標はその実現に向けた段階として設定すると、本人・家族が納得しやすい計画になります。サービス内容には、症状別の文例から具体的な支援を選んで落とし込みましょう。

生活全般の解決すべき課題（ニーズ）	長期目標	短期目標	サービス内容
記憶障害があるが、忘れずに予定をこなして生活したい	予定や服薬を自分で管理し、在宅生活を続けられる	カレンダーとメモを使い、毎日の予定を確認できる	日課をホワイトボードに書き出し視覚的に確認／服薬カレンダーで飲み忘れを防止／訪問時に予定を一緒に確認
段取りが立てにくいが、家事を続けて役割を持ちたい	簡単な家事を自分で行い、生活に張りを持てる	手順表を見ながら、決まった家事を一つ行える	手順書に沿って段階的に支援／作業開始時の声かけ／できたことを肯定的にフィードバック
感情が高ぶりやすいが、周囲と穏やかに過ごしたい	落ち着いた人間関係の中で安心して生活できる	興奮する場面を減らし、穏やかに過ごせる日が増える	刺激の少ない環境調整／クールダウン方法を一緒に決める／デイサービス職員による交流支援