

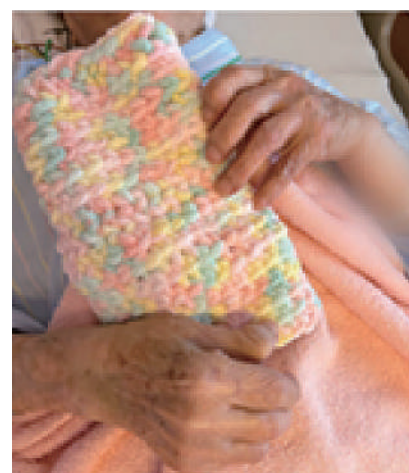
パーソン・センタード・ケアに基づく

Twiddle Muff(認知症マフ)活用ケアガイド 認知症マフを編んでみよう!



マフは、認知症の人とケアする人の優しさを引き出してこころをつなぎます。
あなたのこころを編んでケアに活用してみませんか?

認知症マフはカラフルにデザインされた筒状のニットのハンドメイドの小物です。ポイントは筒形になっていることで、両サイドから手を入れて温めたり、中のボールや表側のアクセサリを自由に触って様々な刺激を得るために作られています。認知症の人は認知機能障害から、今、自分がどこにいて、どうすればいいのかわからないことがあり、不安や孤独感を感じ、落ち着かない人も多くいらっしゃいます。「私たちがいるので大丈夫!」「安心して下さいね!」と認知症の人の手を握って、お伝えしたいのですが、なかなかいつもそばに付き添うことは難しいこともあります。あなたも温かな気持ちをマフに込めて編んでみませんか?



カラフルな色や思い出の小物や柄を編み込んだマフを活用することで、温かな刺激とコミュニケーションが生まれます。認知症の人に毎日を心地よく過ごして頂きたいという願いを込めて、マフがケアに活用されています。さらにマフは認知症の人への理解を促進し、私たちの認知症に対する偏見の低減にもつながります。

マフを活用することでパーソン・センタード・ケアにおける認知症の人の心理的ニーズ(図)が満たされれば、写真のように穏やかな生活を取り戻すことができます。

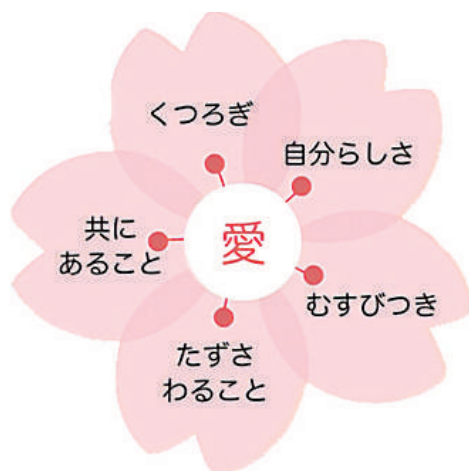


図 認知症の人の心理的ニーズ



マフが活用されている様子

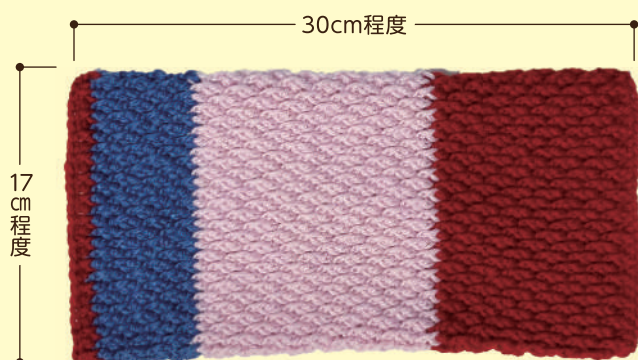
※マフの使い方は、両サイドから手を入れたり、外側を触ったりと使い方はそれぞれ自由です。



なお、本ガイドでは、病院や高齢者施設で活用されるためのマフを想定したものであり、認知症の人が活用される際の安全性を重視しています。

認知症マフの本体の編み方 鎖編みや長編みが編める方は、マフを編んでみましょう！

毛糸は、アクリル、またはウールの並太以上を使用して編むのがよいでしょう。
糸に合わせてかぎ針を調整しましょう。アクリルを使用すると家庭でも洗濯が可能です。



編み方のポイント

- 鎖編みから編み始めます。
- 編み図の作り目の鎖編みは毛糸によって編み目の長さが異なります。35cm前後になるようにしてください。
- 糸端は10cmほど残し、裏側(筒の内側)に糸端が出ないように編み地の中に潜らせて糸始末しましょう。



編み方・編み図紹介(ジャンボかぎ針編み) 監修 能勢まゆみ

朝日新聞厚生文化事業団「認知症マフを作ろう！」 <https://twiddlemuff.jp/howto/kagibari/>

※認知症マフの本体の編み図や編み方はこちらのアドレスやQRコードからご覧いただけます。

認知症マフの中に入れるボール Stress Releaser 通称：ニギニギ



ニギニギの 目的

認知症の人は、思いが伝わらず、焦ったりイライラしたりするなど、不安な状態(焦燥感)がみられることがあります。また、目についたものを握ってしまう傾向にある人もいます。マフの筒の中には必ず握ることのできるボールやあみぐるみなどのアクセサリを入れます。マフの中にある柔らかいボールを握ったり離したりすると、癒し効果やリラックス効果、ストレス緩和の作用があります。

- ニギニギは、毛糸で編んだボール状のもので大きさは**直径8cm前後(口に入らない大きさ)**
- ニギニギを取り付けるひもは、太めの鎖編みなどで長さは装着した状態で**15cm程度**
- ドーナツ型のニギニギでは、ドーナツの真ん中の穴に指を入れて握れる大きさがよいでしょう。掴んではなさないタイプの方や握る力が弱い方には握りやすいようです。
- ハート形やあみぐるみなどのニギニギは、使用のご本人が好みそうな形や色を使うとよいでしょう。



3色ボール

3色で編んだ短冊型の編み地を組み合わせてボールを作ります。

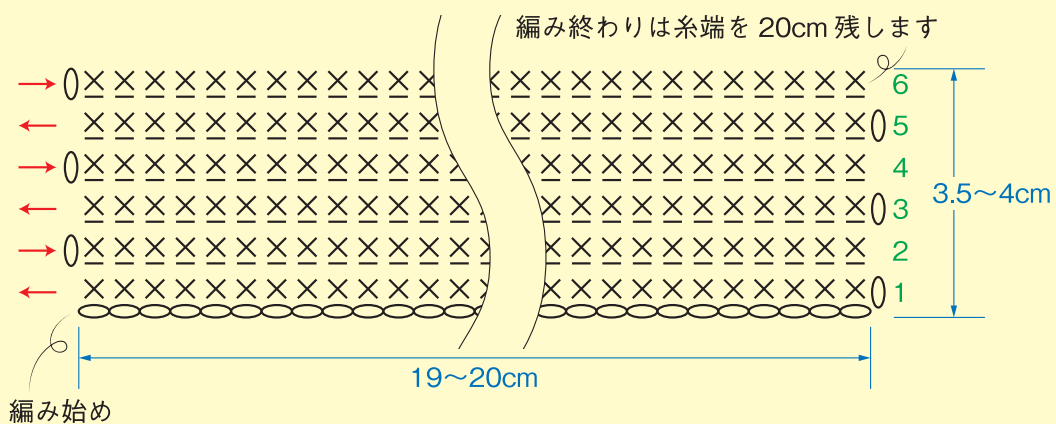
1. 鎖編み19~20cm編みます。
2. 1段目細編みで編みます。
3. 2段目以降はうね編み(前段の目の向こう側1本をすくい細編みで編む)で、3.5~4cmの高さになるまで編みます。色を変えて3つ(a、b、c)編みます。
4. aとbは輪になるように、それぞれの端をはぎ合せます。
5. 写真①~⑥の順に組み立て、cの両端をはぎあわせます。
6. 中に綿を入れる場合は、綿がはみ出さないように隙間をかかります。



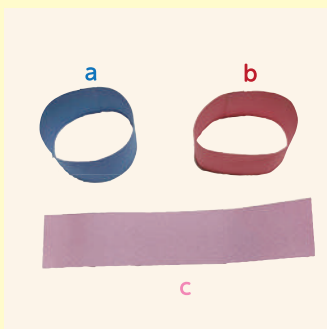
8cmの▶
二ギ二ギを
握った状態



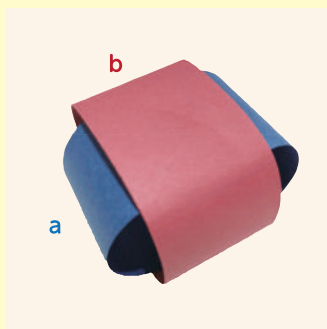
◀握りしめた状態
握りやすい大きさと
柔らかさが必要です



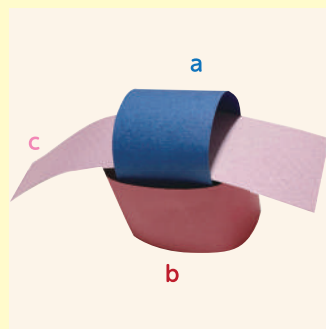
● 短冊型の編み地の組み合の方法



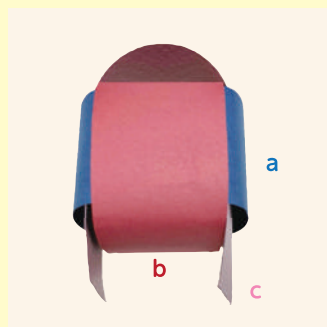
① aとbをはぎ合わせる



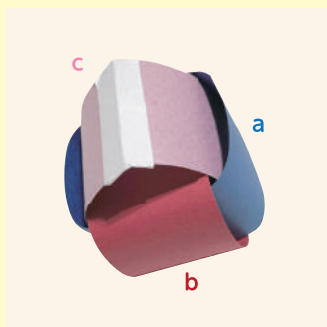
② aとbを合わせる



③ cを入れる



④ cの端を引き出す



⑤ cの両端をはぎ合わせる



⑥ 形を整える

ドーナツ

ドーナツの編み方(ドーナツの表のA面と裏のB面から編みます、A面とB面の編み方は同じです)

1. 鎖編み24目を編み、立ち上がり1目鎖を編み、鎖の裏山を拾い細編み24目を編みます。最後は、1目の細編みの頭の鎖部分2本の下に引き抜き編みをし、輪にします。
2. 図・表を参照しながら7段目まで編み、糸端10cm残して糸を切ります。
3. B面は、A面の作り目(鎖編み)の残り1本を拾いA面と同様に編んで、最後は糸端40cm残して糸を切ります。
4. A面とB面を外表に合わせて、中に綿を入れながら最終段の細編みの頭2本をすくい巻き綴じで繋げます。

※綿はアクリル素材のものを使うと洗いやすく清潔を保つことができます。

〈B面の編み方〉

A面の裏側

A面の裏側を見て
作り目の鎖を手前に持ち上げ
作り目の鎖の残りの1本を拾って編む
B面はA面と逆方向へ、A面と同様に編む

段数	目数	操 作
7	40	増減なし
6	40	増減なし
5	40	増減なし
4	40	+8目(3目編んで4目めの時増やす)
3	32	+8目(2目編んで3目めの時増やす)
2	24	24目増減なし
1	24	増減なし 鎖の裏山を拾い細編み24目
0	24	鎖編み24目編む

太巻きニギニギ

マフの内側にに取り付けて両手をいれて握るタイプの筒状のニギニギです。

両手でしっかりと握れることで、安定感があります。

1. 作り目は、鎖編みで13cm～18cm編んで輪にします。*使う方が握りやすい大きさで作ります。
2. 1段目は鎖の裏山を拾い細編みで編みます。2段目以降は細編みで筒状にグルグル編み(立ち上がりは編まない)、長さ22cm～24cmになるまで編みます。
3. 手芸綿を適度に詰めます。
4. 編み始めと編み終わりを、それぞれを綴じます。2つ折りにして2枚重ねて細編みをします。綴じしろとして、3段ほど細編みを往復編みで編み糸端30cm残して糸を切ります。
5. ニギニギの両端をマフにしっかりと綴じ付けます。

1 編み終わり最後の目は引き抜く

2 2つに折って合わせて細編み

アクセサリー小物

刺激を引き出すアクセサリー小物の例

ネジネジ

1. 鎖編みで20目作り目を編みます。
2. 1目に3目づつ長編みを編んで、同じ方向に巻き込み螺旋状にします。
3. 糸端20cm残して毛糸を切り、その糸でマフ本体に取り付けます。



編んだ後、らせん状になるよう整えてください。

まきまきバラ

1. 鎖編みを60目編みます。小さなサイズを作りたい場合は30目編みます。
2. 立ち上がりの鎖を3目編んだら、2段目は全て長編みします。
3. 3段目は、[最初の目に細編み1つ、次の目に長編み5つ]を繰り返します。
4. 最後まで編んだら、糸を30cm残して切ります。花びらを巻きながら残りの糸で裏側の鎖部分をかがってしっかり固定します。



左:大輪のバラ(60目の鎖編み) 右:小ぶりのバラ(30目の鎖編み)

認知症マフのデザイン(アクセサリーの取り付け)

アクセサリー小物ができたら、マフに固定します。編み物が苦手な人でもアクセサリーの取り付けに関わってくださると、楽しく、ケアの質を高めるアイデアが生まれます。

※分担して作成するとよいでしょう。



アクセサリー小物



マフの本体



アクセサリー小物とマフ本体を組み合わせることでマフを活用する人の会話が引き出されます。

こんな認知症マフが好まれています!!

アクセサリーの視点からのマフの特徴

① 平面型アクセサリー

平面のモチーフ、アップリケなど四角や丸型のモチーフ(花、動物、乗り物、風景など)が完全にマフ本体に付いています。医療依存度が高い人、点滴チューブ、酸素マスク、カテーテル、紙おむつなどをしている人に向いています。



子供の頃の夏の思い出を引き出すマフ



ドライブが好きな人に好まれる
自動車や風景の付いたマフ

② 立体型アクセサリー

立体的なネジネジ、花、動物などのアクセサリーの一部分がマフ本体から離れており、触って様々な刺激を得ることができます。



動物たちが相撲を楽しむ相撲好きの人のマフ



お人形の付いた療養生活の
パートナーにもなるマフ

③ 分離型アクセサリー

マフ本体に短め(5cmほど)のコードにつなぎ、その先に動物、人形、花など、アクセサリーをつけて、手のひらにおいて撫でたり、抱きしめたりできます。



川釣りが趣味だった人のマフ
(鮎が2匹泳いでいます)

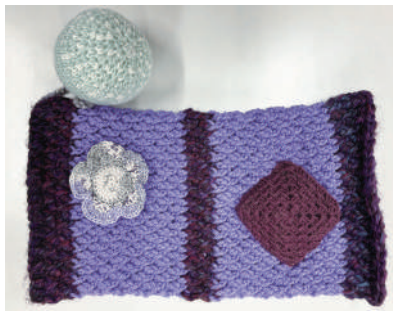


カラオケが好きだった人のマフ
(マイクがついています)

活用される人の視点からのマフの特徴

① シンプル型…内側にはニギニギ、外側には平面型のアクセサリーが付いたマフ

施設で医療依存度が高い人に対して活用することで、マフの感覚刺激や会話が促進されて、チューブを触ったり紙オムツを外したりすることを軽減できるかもしれません。



モチーフの付いたシンプルなマフ



布のアップリケが付いたマフ

② スタンダード型…内側にはニギニギ、外側には、人気のある代表的なアクセサリーが付いたマフ (ネジネジ、平面モチーフ、立体小物、花など)

内側のニギニギでリラックスしながら、外側のアクセサリーを見て触って楽しむことができます。



動物好きの方に好まれる動物マフ



季節の小物がつけられたマフ

③ 回想型…使う人の人生や好みに合わせたアクセサリー・デザインが付いたオンリーワンのマフ

好みの色、趣味の物、飼っていたペット、住んでいた場所の名物の物や風景、かつての仕事に関わる物などのアクセサリーを付けます。昔を思い出すアクセサリーを付けることで、回想が引き出され、楽しい会話が始まることもあります。



ご当地の観光名所を活かしたマフ



野球好きの人に好まれる野球マフ

マフの制作・活動に関するWEB紹介

認知症マフをつくろう！
制作WEBサイト▶



マフ本体の編み目や編み方の
YouTubeをご覧になれます。

浜松医科大老年看護学▶



病院や在宅でのマフの活用ケアガイドを
ダウンロードできます。

本ガイドの作成に関して

編集

浜松医科大学臨床看護学講座 鈴木みずえ / ケアマフを編む会 代表 平田のぶ子

協力

聖隷浜松病院 富樫千代美

マフ作成協力

ボランティアグループ 一歩の会 / ケアマフを編む会 / 浜松にこにこマフの会

発行日

2024年6月1日

認知症マフを編む際の8か条

以下は、病院や施設で過ごす重度の認知症の人が、安全に使用できるように配慮したマフの作り方の注意事項です。ただし、マフをプレゼントする人が決まっており、安全に使用できる場合には、この内容に限らず、ご本人の希望や好みに合わせて作成してください。

01. マフ本体を安全なサイズに編むには

- 最初に編む鎖編みの長さがポイント。鎖編みの長さ35cmくらいで輪にして17cmくらい。大きすぎると、マフを頭からかぶって事故につながる可能性があります。男性が使用する場合は40cmくらいあると良いでしょう。

02. マフ本体の編み地は、硬めに編む

- マフ本体の編み目がゆるい(やわらかい)と、飾りが付けにくい、編み目に指を入れて抜けないなど、事故の可能性があるので注意が必要です。 ※マフの固さは活用する人の状態と好みに合わせます。

03. アクセサリー小物の種類と付け方

- 編んだアクセサリを外側、ニギニギを内側にとじ針を用いてしっかり固定します。
- ニギニギは口に入らない直径8cm前後、ニギニギをマフに固定するひもは15cm程度。
- アクセサリ、目や鼻など顔がはっきりした可愛い動物が好まれます。アクセサリ小物をマフに付ける際は、外れないようにしっかり縫い付けます。縫い目が裏側に出ないように、とじ針を編み目に通すようにします。

04. 糸の結び方と糸始末

- 糸を結ぶときは、糸はしを10センチ残すように、はた結び※します。
- 糸端は、とじ針に通し、編み地の中を目立たないように通します(編み地から糸始末の糸が見えないようにします。)

05. 毛糸の選び方

- 肌触りの良い、チクチクしない毛糸を使用します。アクリル毛糸も良いですが、アクリルたわし用のガサガサしたものは避けます。モヘア、ラメ入り、リボンヤーン、ツブツブがあるものは避けます。
- 毛糸の太さは早く編める並太糸以上が良いでしょう。糸色は明るい色や、コントラストがはっきりしている毛糸の配色が好まれます。

06. 古い毛糸を使う際の工夫や注意点

- 糸をひっぱって切れやすいものは避けます。新しい糸と引き揃えるなど、工夫すると良いでしょう。
- 一度編んでほどこいた毛糸は、家庭で使用するマフの場合は問題ありませんが、寄付するものの場合は使用を控えます。樟脳や香水などの臭いがする毛糸は避けます。

07. マフの効果を高めるヒント

- 使用する人が好きな物をマフにつけると良いでしょう。趣味の小物やアクセサリ、お気に入りの柄、好きな色などを取り入れましょう。

08. 『可愛いくて、安全安心なケアマフ』事故を防ぐ

- ペットの毛アレルギーの方が使用する可能性があるため、ペットを飼育している方は編む際にペットの毛がつかないように注意します。
- 何より大事なことは、マフによる事故を防ぐことです。使用する人が、異食の可能性がある場合は、取り外せそうなものは付けない、マフの使用を検討する等、対応が必要です。

※ケアマフを編む8ヶ条を本ガイド用に一部改変した。

※ は た 結 び は 下 記 を ご 参 照 下 さい

