

# Twiddle Muff (認知症マフ) 活用ケアガイド ver.2

マフは、認知症の人とケアする人の優しさを引出して、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？

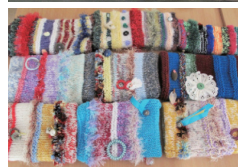
## ♥ マフとは？

- マフは筒状のカラフルにデザインされたニット製品、英国ではtwiddle muffと呼ばれ、認知症の人の落ち着かない手を穏やかに温かく保ち、触覚や視覚という感覚を用いたケアに活用されています。英国ではオックスフォード大学病院の高齢者ケアや一部地域の救急車の搬送時ケアにもマフは活躍しています。

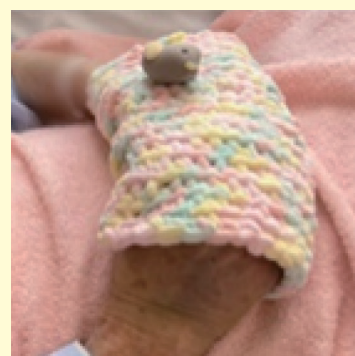
### オックスフォード大学病院でもマフが使われていました

イギリスを代表するオックスフォード大学と連携する病院を訪ねると、婦長クラスの看護師さん2人が対応してくれました。2人によると、認知症マフは地元の主婦グループが作ってこれまで数千個が病院に届けられたそうです。また、実際に認知症の人に勧めるかどうかは、医師ではなく看護師さんが判断していると話してくれました。

- わが国では、朝日新聞厚生文化事業団が「認知症マフ」の普及活動を行っている。▶ <https://twiddlemuff.jp/>
- オックスフォード大学病院のマフの作成について  
▶ <https://www.ouh.nhs.uk/patient-guide/documents/twiddle-muffs.pdf>



### わが国では高齢者施設・病院・在宅など様々な場でマフが活用されています



※左や右の写真のように筒の両方から手を通して使用し、毛糸の表面やアクセサリ、筒の中の毛糸玉などを触って、その感覚を楽しむ。  
中央の写真のように手で触って感覚を楽しむなど使い方は自由。

## ♥ マフの効果や活用方法、作成のヒントは？

- マフは手袋型拘束帯(ミトン)の代わりに認知症の人の手を拘束するものではありません。マフの内外には、柔らかな編みぐるみの人形やリボンなどのアクセサリが付けられています。認知症の人が自由に筒型の部分に片手あるいは両手を入れたり、マフの外表面や内面、アクセサリ等を触ったりと感覚を用いた関わりをすることで、心身の緊張を解きほぐし、安心感が得られます。
- マフは、ご本人の好みに合わせた色や手触り、アクセサリを選んでもらい、常に変化するご本人のニーズに合わせたデザインのマフを作成することで、さらに喜ばれます。ご本人がご自分で選べない場合は、生活背景や趣味に合わせて、例えば農家であれば収穫していた野菜や好きな花等、その人独自のストーリーを取り入れたマフの制作をしてみましょう。

## ♥ 使用開始時に行うこと：本人に好みを聞いてみよう、そして反応をみてみよう！

- アイコンタクトをとりながら、「○○さん、これは、手を温める毛糸です、触ってみませんか？」と好みを確認する。コミュニケーションが難しい場合、マフの中にある握むためのボールや毛糸玉等を握ってもらい、マフに興味を示すか落ち着くかなど反応をみましょう。ただマフを手渡すのではなく、コミュニケーションをとり、反応をみながら見守ることが大切です。

## 1 マフの活用と開始・中止基準

### 活用できる人

- 1 触ることによる心地よい刺激を好まれる人
- 2 視力の低下等、外部からの感覚刺激の少ない人
- 3 重度認知症や脳血管疾患に伴う高次機能障害を有する患者、特に前頭葉機能低下や注意障害による行為障害(言語的なコミュニケーションが困難、看護師等の説明に合わせた動作が上手く取れない、掴んだ物を離さない(強制把握)等)を伴う人
- 4 ミトン型拘束帯使用の人

### 開始基準

- 1 落ち着きのない様子が見られる場合、その理由をご本人が言語的に表出できない。
- 2 点滴等のチューブ類を気にする様子が見られる。
- 3 チューブ・カテーテル・ドレーンなどのライン類や布団、柵などをいつも握っていて、ミトン型拘束帯を行うことを検討中、あるいは行っている。

### 感染症対策

- 1 1人の患者が同じマフを継続して活用する。洗浄していないマフの使い回しを禁止する。

### 中止基準

- 1 マフを口に入れるなど、異食の危険があると判断される場合
- 2 マフの活用により、かえって落ち着かない様子が見られる場合
- 3 血液等による汚染が強く見られる場合(洗濯等を行い、継続が可能か検討する)

## 2 マフの活用の手順

マフは筒状の左右の空いている部分の両方から手を入れて、内側に取り付けられているボールや毛糸の玉やボンボン等のグッズに触って感覚を楽しむのが基本。入院中の高齢者の場合のマフの使用に関しては、下記の3stepで落ち着かない痛みや苦痛がないか検討します。

**STEP 1 アセスメント** **STEP 2 苦痛緩和** を行った上で、**STEP 3 マフの活用** を検討します。なお、使用の際には、マフを好むか必ず確かめます。さらに活用して頂いた方とのコミュニケーションの時間を多く取って、反応を観察します。

### STEP 1 アセスメント

- **苦痛**: 点滴・酸素療法による苦痛、テープかぶれによる**掻痒感、不快感や苦痛をアセスメント**する。
- **皮膚トラブル**: デバイス周囲の圧迫による**皮膚のトラブルの確認**を行う。装着したテープの不快感、皮膚のトラブルなどをアセスメントする。
- **せん妄のリスク**: 行動の日内変動や経過を確認して、せん妄が疑われる場合には、**せん妄リスクやせん妄スケール**を用いてアセスメントする。
- **治療継続の検討**: 持続点滴・酸素療法の継続などの必要性について、再アセスメントする。

### STEP 2 苦痛緩和

- **皮膚トラブルの対応**: テープの粘着剤によるかゆみ、皮膚の引きつれや違和感等、**軽減できる刺激の少ないテープ**を選択して使用する。
- **点滴療法の工夫**: 点滴ラインが見えないように洋服の中を通して襟元から外に出すようにし、点滴台は、患者の視野に入らない位置に設置するなど、ライン類が気にならないように**環境を工夫**する。
- **酸素療法の工夫**: 皮膚の十分な観察を行いながら、**圧迫創の予防**に努める。酸素マスクのひもやゴムなどを伸縮包帯に変更するなどの工夫を行う。ひもやゴム、マスクが接触する部分にガーゼを挟む、創傷被覆材の貼用をする。
- **日常生活の工夫**: 治療のみに執着しないように整容などの**日常生活動作や趣味や好みの活動を充実**するように工夫する。
- **治療の早期中止**: 摂食・嚥下状態、呼吸状態や血中酸素濃度(SpO<sub>2</sub>)から、担当医と相談して苦痛に関連する点滴・酸素療法などの早期中止を検討する。

### STEP 3 マフの活用

**STEP 1 アセスメント** **STEP 2 苦痛緩和** を行った上で、点滴抜去の危険性がある人の場合に、マフを活用してもらう。本人の安心感が増すか、ルート類を抜去しようとする行動が減少するか観察を行う。

### 3 マフ活用上の注意事項

- 点滴を挿入している人に対するマフ活用の場合は、**点滴挿入部に包帯や肌色のストッキネットを装着するなど、点滴導入部を保護してから使用**してください。なお、点滴挿入部にマフを固定するのではなく、**ご本人が自由に付け外しできるように**してください。
- 身体拘束低減を目的として活用した場合、バイタルサイン測定や訪室の際にご本人がマフをどのように活用しているか観察し、**ライン類のデバイスから注意が逸れているか確認**して活用を継続してください。
- マフはご本人が興味を示し、触ることで穏やかな表情を見せる場合に継続します。本人が興味を示さない場合や拒否する場合には使用を中止します。
- マフのアクセサリーを噛む、口に入れる動作が多い人の場合は、**アクセサリーの少ないマフ**を選択してください。
- アクセサリーのついたマフの活用の際は、飲み込まないように**アクセサリーがきちんと本体に固定**されているか、必ず確認してください。
- マフの活用については、ご家族にも相談し、本人の嗜好にあったマフが選択できるようにします。また、マフを活用した反応などをご家族などにもお伝えし、退院後も継続的な活用ができるとういでしょう。

#### 感染症対策

マフは活用する人の療養生活のパートナーとして、病院や施設、在宅においても継続して活用して頂くと良いでしょう。感染対策という点や個別のケアとしてのマフの作成という点では1人1マフが原則ですが、病院で他の人に活用する場合の洗濯は、ご家族や病院の洗濯部門との協力を得るなど、以下の手順で洗濯を依頼してください。



- ☑ 水温が高いと縮みに繋がるので、30℃以下の微温湯で洗う。
- ☑ 洗濯時間も短めに。できれば10分くらいで完了できるように。
- ☑ 干す時は平らなところに干すと変形を防げる。

#### 注意

毛糸には洗濯表示マークがあります。マーク表示の不明なマフは中性洗剤での手洗いをおすすめします。

#### 手洗いの場合

#### How to

- 1.洗面器や洗い桶などに水を張り、中性洗剤を入れて洗剤液を作る。
- 2.液の中に丁寧にたたんだマフをそのまま押し沈めたら、次にマフの下に手を入れ浮き上がらせる。繰り返すことで、繊維の奥までしっかりと洗剤液を染み渡らせて汚れを落とせる。
- 3.洗い終わったマフは、洗濯ネットを活用して型崩れしないように洗濯機に入れて、30秒～1分間以内で脱水、その後、すすぎと洗濯機で脱水を2回繰り返す。

#### Point

2回目のすすぎの際に、柔軟剤を入れると、ふんわり仕上げ&静電気防止になる。

### 4 マフ作成のポイント

- マフは筒形の毛糸で編んだものや布でも作成は可能、いずれも柔らかい手触りが好まれます。アクリルの毛糸は洗濯しやすいメリットがあります。
- マフを手繰り寄せる、両手を入れるなどの動作もできるようにマフの本体の長さは次ページの★①の写真のように筒の部分15cmが適しています。

#### ♥ マフの中に入れる毛糸玉(Stress Releaser)(通称 にぎにぎボール)やぬいぐるみなどのアクセサリー

- 認知症の人は、思う通りにいかず焦ったりイライラしたりするなど、気持ちの整理がつかず不安な状態(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がいます。マフの筒の中には必ず握ることのできる毛糸玉やぬいぐるみなどのアクセサリーを入れます。マフの中にある柔らかい物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。
- マフの中には握るための握り拳半分くらいの毛糸玉(5～8cm大)やぬいぐるみ、柔らかなボールなどを入れて、マフから取れないように縫い付けます。ぬいぐるみの綿は、ポリエステルだと丸洗いが可能で清潔を保つことができます。洗濯しやすい素材で、清潔に使用することも作成のポイントの一つです。
- 毛糸玉はマフの本体から取れないようにしっかりと縫い付けます。
- 次ページ★③の写真のように毛糸玉にも玉状、ドーナツ型や編みぐるみを握れるようにしています。筒の中に握るものがあることで、毛糸からの感覚刺激を受けたり、点滴などのライン類から注意をそらしたり、手を動かす落ち着いた人に、興味、好奇心、安心感を与えてくれます。
- マフの内の毛糸玉はリボンや紐の長さは20cm以内とします。それ以上ですと、首に巻き付ける危険があります。
- ドーナツ型の毛糸玉は、掴んではなさないタイプの方や握力が弱い方には握りやすいようです。ハート形や半月型などの毛糸玉は、活用されるご本人が好みそうな形や色を使い、楽しみながら作成してください。



## ♥ 安全なマフも作成する！

マフのサイズや飾りの種類などによっては、紐が巻きつく恐れや誤飲などに注意し、観察をしながら安全に活用する必要があります。マフを引っ張ることで毛糸がほつれ、ほつれた毛糸を食べ物と見誤って口に入れたり、マフを頭からかぶったりして首に巻き付ける等の行動が見られると事故につながる可能性もあります。下記を参考に安全なマフの作成を心掛けてください。

### 安全なマフ作成のポイント

#### 1.マフの筒の両幅が約15cm程度(頭にかぶることができないサイズ)

毛糸の場合、筒の部分を15cm程度とします。毛糸の場合、18cm以上の大きさにすると、引っ張ると伸びで頭からかぶって顔が覆われる恐れがあります。伸縮性がない布の場合(★②)は、筒の部分は18cm程度など毛糸より大きめに作成してください。

#### 2.糸の後始末をきちんと固定(引っ張ってもほどけない)

糸がほどけてしまうと、指に巻きついたり、毛糸がほつれて食べ物と見誤って飲み込んだりする可能性があります。

#### 3.アクセサリ等はしっかりとマフに固定(引っ張っても取れない)

アクセサリは皮膚を傷つけないものを選びましょう。また口に入るサイズのもの避けてください。小さいアクセサリが取れると、口に入れる可能性があります。



★①マフの大きさ



★③マフの中に入れる毛糸玉のバリエーション



★②マフの内側に亀の編みぐるみを付けている布製のマフ。



### 認知症の人の心理的ニーズ

※マフを活用することで、認知症の人の心理的ニーズが満たされれば、パーソン・センタード・ケアにつながります。

## 5 その人のためのオンリーワンマフの作成と導入時のコミュニケーション

もしもマフを導入したい相手がわかる場合にはぜひマフの作成や活用前に、**ご本人の趣味・好み・色・昔の職業**からの具体的な**キーワード(例:鯛釣り、野球、生け花、農家等)**の情報を得てマフの色やアクセサリをデザインしてみましょう。最初に触ってもらう時は、特にその人の人生に触れながらその人の思い出を引き出すコミュニケーションを心がけましょう！

認知症の人の思いを感じて、少しでも不安や苦痛を癒すためのマフの作成を心掛けることが重要です。マフは療養生活のパートナーになる可能性もあります。マフを活用する人の思いや笑顔を感じながらマフを編むことで、マフを編む人の癒しにもなります。



#### 釣りが趣味だったAさん キーワード:鯛釣り

「Aさん！」(笑顔でAさんにアイコンタクト)  
「Aさんにお元気になって頂きたくて、ボランティアさんがAさんのために、作ってくれました。触ってみてください。Aさん、釣りが趣味でしたね。」(Aさんにタッチング)  
「こんなお魚をよく釣っておられたのではありませんか？」アイコンタクト「懐かしいですね。可愛いですね」(笑顔でAさんと気持ちを共有する)

#### 野球の選手だったBさん キーワード 野球・甲子園

「Bさん！」(笑顔でアイコンタクト)  
「Bさんは高校生の頃、野球の選手で活躍していたと聞きました！」(笑顔で野球での活躍を聞く)  
「Bさんのために、作ってもらいました。」(笑顔でタッチケアを行う)  
「バットやボール、ユニフォームもついていますよ。触ってみてください。」(笑顔でマフに触ってもらう)



マフを活用する人が、マフに馴染み、その人の大事なパートナーとして親しんでもらえるように、一緒にマフの内外のアクセサリに触れながらコミュニケーションを図っていきましょう。笑顔のコミュニケーションが促進されます。そばで一緒にマフの柔らかさやデザインを楽しみましょう。



## 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 ▶ <https://twiddlemuff.jp/>  
 instagram 認知症マフ図鑑 ▶ <https://onl.la/anjkhHc>  
 ケアマフ編みの解説動画 no.1 ▶ <https://onl.la/4niKDGx>  
 TUYオンデマンド 認知症マフ ▶ <https://www.tuy.co.jp/ondemand/?p=3747>

**Facebook「マフも認知症ケアに活用するグループ」**では、マフの活用方法や作り方に関して、情報交換もしています！ぜひ、メンバーになって情報交換もませんか！

このマフを使っていただき始めたかたから作成者の方へ。  
 「手がいい気持ちだね」  
 驚きました。  
 見たことのない笑顔と共に。



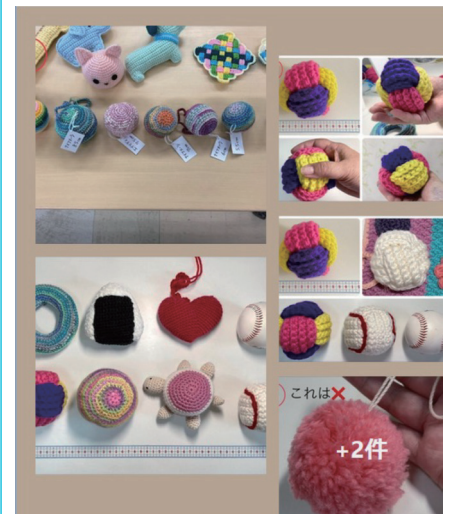
緩和ケアを受けている方です。  
 ニギニギをしっかり握っていらっしゃいます。😊  
 リフトで移乗する際の安心感が違う  
 とご家族がおっしゃっていました。💖...さらに表示



今回、マフにつける小物の中のニギニギについて編み会で伝えていることを共有させていただきます。  
 マフの中につけるニギニギは、球体の場合直径8〜9cm、つけるヒモの長さ20cm以内が標準と言われています（事故を防ぐためにとても大事）。編み会でも強調していますが、「思っていたより大きいです。」という感想が多く寄せられています。写真をタップすると更に詳しく説明しています。

よろしければご参照ください。  
 ここにあるのはあくまでもニギニギの例ですので、実際には、使うかたの好みや行動によって違いがあると思います。お聞き取りをして利用者さまの状態に合わせてお作りください。

今回使用の糸は主に寄付の糸、編んだのは会の参加者さんたちと主催メンバーです。



老人保健施設で認知症ケアマッピング（DCM）をさせて頂きました。DCMでは5分間づつ高齢者のご様子を観察させて頂いてから、パーソン・センタード・ケアに向けて検討していきます。DCM後、あるケアスタッフの方がお二人のマフの活用を勧めました。女性の方はマフのお人形にうちちゃんとお名前を付けられました。今日はスタッフから「ここに音符が書いてあるけど、歌お好きですか？」という声掛けに手拍子を取りながら「春」をうたってくださいました。男性は、昼間、ずっとアパシー状態でしたが、グローブのマフでボールをキャッチする動作をして、音を懐かしむお話をしてくださいました。マッピングの後でしたが、マフの効果には目の当たりにしました。特に、女性の方の机にはマフがずっと置いてありましたが、スタッフ声掛けて、それまでのイライラした表情から、一変、穏やかな歌声を披露してくださいました。ケアスタッフもご本人と一緒にマフを楽しむことがマフ活用のポイントと感じました。



ありがとうございます。あまり小さすぎると異食だけではなく、握りしめる方にとっては、指の拘縮につながる方もいらっしゃるの、ボールタイプは、8センチから9センチくらいがリハビリにもなっていると思います。🍌ドーナツタイプも握った時にちょうど親指と人差し指が重ならないくらいが、皮膚トラブル予防にできて握りやすいと感じてます。後でサイズ載せます



8センチぐらいのにぎにぎ

詳しい説明ありがとうございます。  
 ニギニギ参考写真もありがとうございます。  
 握りやすい大きささと柔らかさですね。中に詰めるワタの量も、調整してみます。



ふんわり握るとこんな感じ

ありがとうございます！  
 モミモミするとの感覚、分かりやすいです^ ✨  
 綿の具合を試作して試していきます😊



8センチぐらいのにぎにぎ

握りしめるとこんな感じ

## マフの活動に関する動画のご紹介

2022年5月11日、「認知症ケアを考える会」では【認知症高齢者の生活の質を高める認知症マフの活用】に関するZOOM研修会を開催しました。下記の認知症ケアの情報サイト「With コロナ：私たちの認知症ケアのニューノーマル」の会員（会費無料）になると、同研修会の認知症マフに関する意義・導入・活用に関する動画を視聴できます。ご活用いただければ幸いです。

「With コロナ：私たちの認知症ケアのニューノーマル」▶ <https://rounenkango.net/dementia-new-normal/>

## ♥ マフも実際にケアに活用している皆様のご感想・ご意見

### マフを活用した感想

- マフを作るために毛糸を準備するスタッフが増え始め、**穏やかな表情**でケアについて語っています。
- 「マフ」ということが「**願い**」「**愛**」に**繋がりそう**だと思いました。倫理観高いスタッフは、手の拘束をされた患者さんの訴えを聞きながら倫理的葛藤に苛まれる場面が多く、**少しでも苦痛を伴わない心地よい方法**があると患者さん(利用者さん、入居者さん)も緩やかに過ごせるようになり、看護・介護職員のケアの専門性につながると思います。
- マフを作る時間も好きです。その人の役に立ちたいと思う一心で編んでいきます。上手く使って頂くことができると、**患者さんと心がつながった**ようで、とても嬉しいです！
- 地域の高齢ボランティアさんが、「**私の趣味が誰かの役に立てる。生きる光につながります！**」と眼を輝かせて話してくれました。

### マフの効果

- 術後の患者さんが気にいると、注意が向けられ、マフを自分のものにする過程が興味深かったです。**患者さんとスタッフの会話も弾みますね**～どんどん、活用していきます。
- 入所されていた夫婦のご主人が旅立たれました。認知症初期の奥様は最期の時に立ち会われたのですが、その後、毎日泣き暮らし、職員もあれこれ声掛けや気晴らしを進めますが一向に変わりませんでした。時間が解決してくれるのを待つしかないのか…と苦慮していました。そんな時、マフを知り、見様見真似で私の婆ちゃんにオーダーして作ってもらいました。白内障で視力が弱いので、マフは見た目より触り心地を重視しました。触った時にペットを撫でているように感じて癒されて欲しいというイメージです。**職員とのコミュニケーションツール**として、マフの力を発揮させていきたい。
- **掴んだ物をなかなか離さない人(離せない人)**には、あらかじめマフを持って頂くと、とても**介助がスムーズ**に行えます。(例:シートベルトを離さない人やベッド柵を離さない人など)
- 集中治療室の患者さんから、「**リハビリにいい!**」と言ってもらいました。集中治療室で積極的に活用してもらおう予定です。
- 入院中にもマフを活用して頂きましたが、施設に退院後も持参されました。施設スタッフからは、マフをいつも触っておられ、以前入所中のように**おむつを外さなくなり、介護負担が軽減**したと好評でした。
- 脳神経外科入院中の患者さんを担当する理学療法士さんが、「**脳の活性化に良いですね**」と話していました。
- お話しができないと申し送りを受けた方でしたが、**マフを使うことで短時間ですが、お話しができました**。対応困難な重度認知症の方に活用した時には10分間ほどでしたが、一度は気がまぎれたようです。精神科医師とも確認しました。

### 組織としての取り組み

- 院内で自然に立ち上がった**手芸クラブ**や**地域の編物サークル**に依頼するなどマフの作り手の皆様と連携して、活動を開始しています。
- デイケアの編み物好きな利用者の皆さんがマフ作成を担当して、入所の高齢者のケアとしての活用を考えています。マフのアクセサリーを選んで頂くなどご本人の**趣味や嗜好などを取り入れた独自のマフ作り**を目指していきたいと計画しています。
- マフの委員会を作って病院全体で取り組んでいます。マフを活用される高齢者の変化を記載する**マフ活用の情報用紙**を作成して、効果を観察していきたいと思います。
- デイサービスの利用者の個別レクリエーションとして編み物をしていました。マフのことを知ってから利用者の皆さんに説明して、入所の高齢者のために編んで頂くことになりました。**誰かの役に立つことが生きがいや充実感**につながっています。

※認知症高齢者の心身機能のそれぞれの状況は多様であること、さらにマフ使用は本人の好みなども大きく影響します。誰でも適応できるとは限らないことを踏まえて、本ケアガイドを参考に活用を検討ください。

制作: 浜松医科大学臨床看護学講座 鈴木みずえ・金盛琢也・稲垣圭吾

聖隷浜松病院・元鶴岡市立荘内病院 認知症看護認定看護師 富樫千代美

協力: 朝日新聞厚生文化事業団

東京工科大学・元キッコーマン病院 看護部長 長坂奎英／社会福祉法人 ゆうしん 施設長 相馬房嘉

鶴岡市立荘内病院 看護部長 原田あけみ・安全管理者 大瀧志保・荘内病院手芸部看護師 伊藤泉

順天堂大学医学部附属静岡病院 老人看護専門看護師 古屋曜子

磐田市立総合病院 認知症看護認定看護師 鈴木智子・田森智美

公立七戸病院 認知症看護認定看護師 久保田由美子

介護老人保健施設 三方原ベテルホーム 所長 医師 浅井八多美・作業療法士 國分千津子／聖隷三方原病院 看護部課長 前田香

浜松北病院 看護部長 石郷岡典子／きちっと居宅介護支援事業所 所長 佐藤文恵

介護老人福祉施設 西山の杜 介護福祉士 河合智子／竹田綜合病院 社会福祉士 遠藤祐子

手編みサロンあみ〜ちゃ代表 平田のぶ子／ボランティアグループ 一歩の会

浜松医科大学 医師 御室総一郎／浜松医科大学 研究補助員 横道麻理佳・戸田あずさ

※ご意見や感想等、下記の鈴木みずえのメールアドレスまでお送りください。

※現在、マフの効果について研究中です。本ケアガイドの内容は、今後、更新する予定可能性があります。

ご自身の工夫の報告や最新版のお問い合わせ、ご質問等についてもご連絡ください。

連絡先(鈴木みずえ) E-mail: m~suzuki@hama-med.ac.jp