

日中活動及び利用者へのレクリエーションについて ～機能維持・機能低下予防に向けた取り組み～

厚木精華園
下道 昌弘 切通 いづみ

1.はじめに

開設当初(平成6年)52歳だった厚木精華園の入所利用者の平均年齢であるが、H29年10月現在は67.1歳となっている。最年長は87歳で、最年少は44歳である。高齢の利用者にとって、機能維持及び機能低下予防は避けては通れない課題である。一方、通院や入浴支援への比重が年々高くなってきており、それに伴い日中活動のあり方が変化してきている。そのため、日中支援課では、日中活動内だけでなく、日中の過ごしの中にレクリエーションを取り入れることで機能維持及び機能低下予防に繋がるのではないかと考えた。その内容について報告したい。

平均年齢 * H 2 9 . 1 0 月現在
開所時 52 歳
↓
現 在 67.1歳

最年長者 87 歳

最年少者 44 歳



2.厚木精華園生活介護事業について

厚木精華園では、施設入所利用者、グループホーム利用者など、約140名の方たちが生活介護事業を利用している。この中には、厚木市の委託事業だったデイサービスとして当園を利用していた在宅の重症心身障害者9名も含まれている。この方たちは20代から40代と、入所利用者やグループホーム利用者に比べると年齢が若く、胃ろう、経鼻経管栄養や痰の吸引などの医療的ケアが必要な方も数名いる。日中支援課の職員は、これら生活介護事業を利用している方たちの日中活動を含めた「日中の過ごし」を支援している。具体的には、日常生活上の支援を行いながら、楽しく充実した日々を過ごせるよう、利用者個々の能力や特性に応じて受注作業・創作活動などの日中活動を提供している。

事業内容・定員

○指定管理事業

生活介護 140名

施設入所支援 110名

短期入所 2名

○自主事業

共同生活援助(8ホーム) 40名 【体験1名含】

厚木身体障害者等生活介護事業所
20名

【契約者35名】

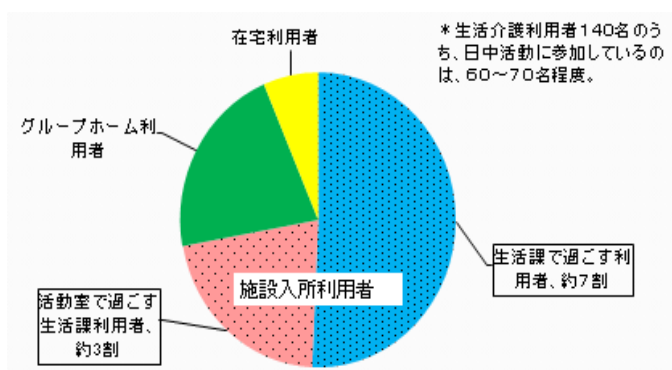
厚木精華園相談支援事業所 特定相談

日中一時支援 若干名



ただ、140名の生活介護利用者のうち、実際日中活動に参加しているのは60～70名程度で、その半数はグループホーム利用者と在宅の重症心身障害者の方たちとなっている。入所利用者の日中活動への参加は30～40名ほどで、約7割の方は日中を寮内で過ごしている。

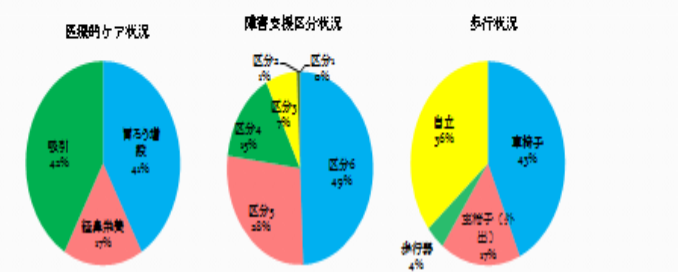
生活介護利用者(定員 140 名)内訳



厚木精華園は高齢者を対象としているため、開所時より、日中活動への参加は自由参加となっている。本人の意思で寮で過ごしたいという方がいる他、近年は活動に参加できるだけの体力がなかったり、医療的ケアが必要だったり、入所者の半数が車椅子を利用していたりと、身体面・健康面から活動に参加することが難しい方たちが増えているような状況である。

生活介護事業利用状況

(2017.9.1現在)						
障害支援区分状況	区分6	区分5	区分4	区分3	区分2	区分1
歩行状況	車椅子	車椅子(外出)	歩行器	自立		
区間のケア	胃ろう増設	経鼻栄養	吸引			



3.日中活動について

厚木精華園では、以下の表のような週間スケジュールで日中活動プログラムを組み立てている。

日中活動週刊予定表

	月	火	水	木	金
午前	生産活動	生産活動	生産活動	生産活動	生産活動
午後	映画鑑賞	機能維持活動	機能維持活動	ドライブ	カラオケ

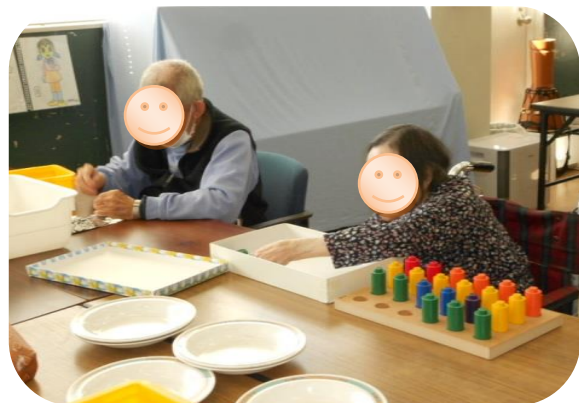
(1) 生産活動

指先を動かすことで指先の機能低下予防や脳の働きの活性化を図っている。

- ・アルミリサイクル作業(毎日午前中)

アルミ作業が難しかったり、他に希望があるような方については、ペグ挿しやぬり絵など、各自に合った活動を提供し、その人その人の意思を尊重した支援を行っている。

- ・DVD・CD解体作業(不定期)



(2) 機能維持活動(火曜、水曜午後)

・歩行

気候に応じて園の近くの寺の方まで散歩したり、園内や体育館などを歩行したりしている。体調の維持、機能の回復、体力の維持増進を図っている。



・理学療法士の指導に基づいた機能維持運動

月に二度来園している理学療法士に、施術をしてもらうだけでなく、支援員ができるストレッチや運動などについてアドバイスしてもらっている。そのアドバイスを活動内のみならず、日々の関わりの

中に取り入れ、機能維持・機能低下予防を目指している。



(3) 余暇的活動

・映画鑑賞(月曜午後)

ディズニー、ジブリ作品などのアニメーションや、紅白歌合戦、ザ・ドリフターズの「8時だよ！全員集合」など、様々な映画等の作品を鑑賞している。人気があるのは「男はつらいよ」シリーズとなっている。



・ドライブ(木曜午後)

車椅子のまま乗れる車両があるため、順番でドライブに行くことができる。季節ごとに花を見に行ったり、近隣の公園を散歩したりと、利用者にとって良い気分転換の場になっている。



・カラオケ（金曜午後）

楽しみにしている人が多く、毎週欠かさずに参加している利用者もいる。



(4)その他

・絵手紙（月に一度）

外部講師が来園し、行われている。講師が持ってきてくれる花や果物などの見本を元に、ハガキに絵を描いている。季節を感じられる貴重な時間になっており、一人で何枚も描く人がいるなど、この活動を楽しみにしている利用者も多い。



・刺し子（月に二度）

ボランティア講師に教えてもらいながらひと針ひと針丁寧に製作している。出来上がった作品はとても精巧で、行事などの際に販売することもある。



4.日中活動における課題

以上のような活動に積極的に参加する利用者がある一方で、活動に参加しようとせず、ただ座っているだけで何もせずに過ごしているという利用者もあり、そのような利用者の機能低下が懸念されていた。そのため、利用者が参加したいと思

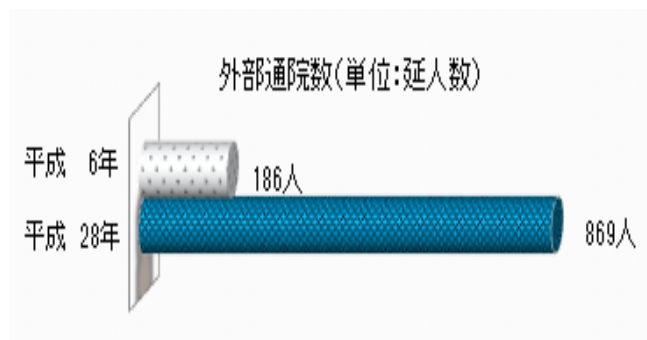
えるような楽しい活動、レクリエーション活動を取り入れてみたらどうかという意見も出てはいたが、利用者の高齢化が進んでいく一方で、人手、予算、レクリエーションのアイディアや技術不足などのさまざまな要因から、レクリエーション活動に対するハードルがとても高いように感じられていた。ただ、以前は厚木精華園でも積極的にレクリエーション活動は行われていた。以下、厚木精華園のレクリエーションの変遷について述べたい。

5.厚木精華園のレクリエーションの変遷

開所当時、厚木精華園ではレクリエーション講師によるレクリエーションが体育館で行われていた。日中支援課(当時は別の名前だったが)の職員は、その当時は補佐役としてレクリエーション活動と一緒に参加していた。また、体育館に来ることが難しい利用者のために、レクリエーション講師と一緒に補佐職員が寮まで出向き、「出前レク」としてレクリエーション活動を行っていた。

その後、講師から引継ぎ、日中支援課の職員が中心となってレクリエーション活動を行っていくこととなる。しかし、高齢化が進んでいく中、体育館へ来ることさえ難しい利用者が大多数となっていったため、体育館ではなく、作業室にてレクリエーション活動を行うようになる。

さらにその後、通院や受診が以前に比べ増えていった(下図参照)、利用者の介護度が高くなったことによって入浴支援への比重が重くなっていったと、高齢化が進んで行く中で様々な課題が出てきた。



このような経緯の中、求められる支援が「日中活動」から「日中の過ごし」の支援へと変化していった。そして、それに伴い、活動内容もレクリエーション活動から、機能維持及び機能低下予防を目的とした、散歩中心の活動となっていった。

近年、日中支援課と生活課の協力体制や日中支援課の職員体制が徐々に整い始めたことなどから、ハードルが高いと思われてはいたが、レクリエーションを日中活動内に取り入れていけるのではないかという話が日中支援課の中で挙がってきた。その中で、そもそもレクリエーションとは何なのだろうかという話が出、改めてレクリエーションについて調べてみることにした。

6.レクリエーションとは

レクリエーションとは、「リ:再び」と「クリエーション:創造」を組み合わせた「再創造」のことである。壊れたものが作り直されること、疲労を回復して元気を取り戻すことなどの意味となり、「生きていく元気を再び創り出す活動」のことである。高齢になると、気をつけていても加齢とともに身体機能が低下していく。介護が必要になると、笑顔・元気・希望・やる気・体力・思考力…あらゆるものが失われていってしまう。高齢者にとってのレクリエーションとは、加齢に伴い、徐々に自分らしく生きていくことが難しくなる中で、能動的に生活を楽しみつつ、人間らしく生活を送れるようにする活動のこととなる。(「レクリエーション介護士2級公式テキスト＜第3版＞」より)

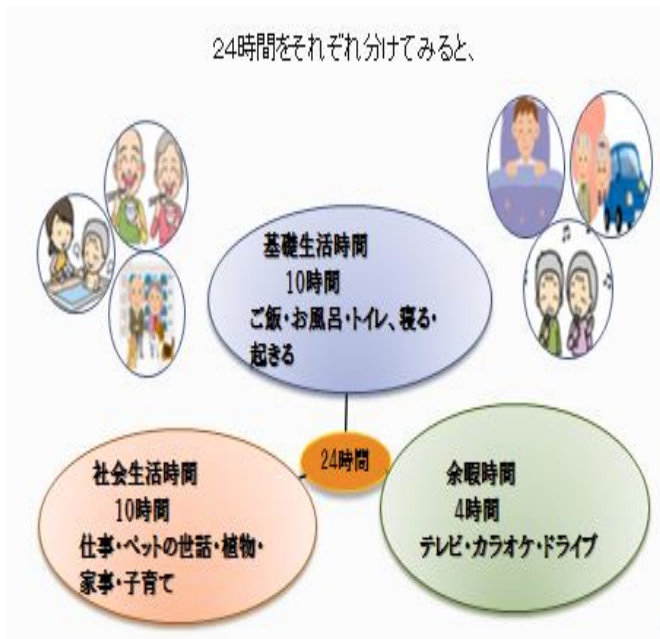
そのことを知り、私たちはレクリエーションを、単に「娯楽」や「余暇」と捉えずに、参加する人たちが「日々の生活の中に生きる喜びと楽しさを見出す」ための活動として捉え、そのような活動を一緒に行いながら、「笑顔」になることができるつながりが「レクリエーション」なのではないだろうか考えるようになった。

人それぞれ内容は異なるが、参加するだけがレクリエーションなのではなく、また、寝たきりだから

平成 29 年度 体験交流セミナー②

レクリエーションができないというわけではない。
人と人とか関わる生活や活動場面のすべてがレクリエーションの場になり得るのである。

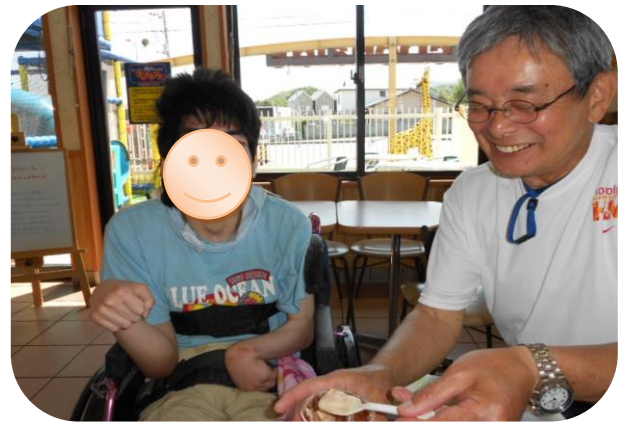
24時間をそれぞれ分けてみると、下図のような分け方ができる。「レクリエーション」というと、余暇時間をイメージする人が多いと思うが、余暇以外の時間でもレクリエーションを行うことは可能である。



食事場面を例に挙げると、

- ・利用者に言葉をかけ、会話を楽しみ、コミュニケーションを取りながらの食事
- ・きれいな模様のテーブルクロスを敷く、花を飾る、照明の効果で料理をおいしく見せる、落ち着いて食事ができるようなBGMなどの環境設定
- ・色とりどり、食欲をそそるような盛り付けなど。

このようなちょっとした工夫により、「心が動けば」レクリエーションに成りうるのだ。



7.レクリエーションを取り入れた 日中活動について

以上のことから、レクリエーション活動を難しく考えず、まずはいろいろなことをやってみようという意識で、火曜日と水曜日の午後の機能維持活動の時間を中心に、レクリエーションを取り入れた日中活動を行ってみることにした。以下、その一例について紹介したい。

(1)輪投げ

ただ輪投げをするのではなく、輪投げの道具自体も利用者に作ってもらった。輪を投げ入れる筒は厚紙を台座にし、その上にトイレットペーパーの芯を重ねたものを貼り付け、思い思いに折り紙やシールなどで飾りをつけてもらった。新聞紙を巻

平成 29 年度 体験交流セミナー②

いて輪にしたのだが、小さい輪があるかと思えば大き過ぎるぐらい大きい輪もあり、個性豊かな輪がたくさんでき、輪投げ作りの段階から皆さんとても楽しんでいた。輪投げ大会本番は点数を競い合い、上位3名には賞状と折り紙で作ったメダルを渡すことにした。園長も参加し、最後の園長からの表彰状授与式は大変盛り上がった。



(2)カレンダー作り

季節にあったぬり絵や貼り絵をした後、カレンダーと一緒に色紙に貼りつけてもらった。作成後は、総務課、園長室、看護課など、園内の各所に自分で掲示しに行ってもらった。普段動きたがらないような人でも、嬉しそうに「〇〇に貼ってもらった」と話してくれ、良い散歩の動機付けとなっている。



(3)風船バレー

普段動きたがらない人でも、自分の前にボールが来ると自然に手が出るようで、利用者にとって良い運動の機会になっている。



(4)園芸活動

ドライブがてら利用者と花の苗を買いに行ったら、みんなでプランターに植え込みをし、園内の正面玄関やテラスに飾っている。園内の人のみならず、来園者にも自分たちが植えた花を見て喜んでもらえるとあって、利用者にとって大変人気の活動となっている。



(5)イケメン探し

散歩がてら園内各課へ回った女性利用者に、出会った男性職員とツーショット写真を撮って来てもらうことにした。みんなで一緒に特別な活動を行うというだけでなく、普段から行っている散歩であっても、ちょっとした工夫で利用者にとってより楽しめる活動となっている。

(6)ハロウィン

ハロウィン当日は利用者・職員ともに朝から仮装して一日過ごした。職員は仮装したまま介助などの通常業務を、利用者は仮装したまま午前中のアルミ作業を行った。午後は総務課へ行き、「トリックオアトリート」と合言葉を言うと、ゼリーをもらえるというイベントも行った。利用者だけでなく、職員もみな思わず笑顔になってしまう一日となった。



(7)貼り絵

クリスマスに向け、貼り絵でクリスマスツリーを製作した。みんなで協力してひとつの作品を作り上げるという活動は、利用者同士のコミュニケーションが深まり、完成に向けての期待感や、完成した後の達成感もひとしおのようだった。



(8)あゆコロちゃん体操

当園の理学療法士より助言を受け、「厚木市民体操」・別名「あゆコロちゃん体操」にみんなで取り組んでいる。この体操は、厚木市と神奈川工科大学とで認知症予防を目的のひとつとして、共同で開発されたものである。座位バージョンもあり、高齢者や車椅子の利用者でも座ったままできる体操となっているのも、大きな特徴のひとつと言える。活動においては、みんなで完璧に覚えて体操することが目的というわけではなく、この体操をきっかけに、たとえ決められた通りの動きではなくとも、楽しみながら身体を動かしてもらうことで、機能維持や機能低下予防に繋げていくことを目指している。



8.日中支援課以外の課や外部資源による活動

先述した活動は、日中支援課が主となって行ってきた活動であるが、厚木精華園では、日中支援課以外の課や外部資源による活動も積極的に行われている。

その理由のひとつとしては、以前、厚木精華園では、体育館に利用者と職員全員が集まってバイキングを行ったり、納涼祭でも花火を打ち上げたりと盛大に行事を行っていた。しかし、高齢化に伴い、長時間の行事への参加や、場所を移動したりすることが難しい利用者が増えていったため、近年は利用者のニーズに合わせ、規模を縮小し、大きな行事から日々の過ごしの中に小さな楽しみを増やしていこうという考え方に変化してきているためである。

日中支援課以外の課や外部資源による活動には以下のようなものがある。

(1) 日中支援課以外の課が行っている活動

①喫茶おはなし(相談研修課)

月に一度お茶を用意して利用者の話を聞く時間を作っている。日本茶、コーヒー、ココアその他、フレーバーティー、抹茶ラテなど、様々な種類の

飲み物が用意される。また、わたがしも利用者の目の前で作って提供している。会話がはずみ、利用者は皆、とても嬉しそうに参加している。



②デザートテラス(後援会主催、総務課が実施)

年に2回、6月と2月に開催し利用者にデザートがふるまわれる。嚥下機能が低下している利用者も多い為、提供されるデザートはゼリーやプリンなど、のどに詰まりにくいものがメインとなっている。普段直接的に関わる機会が少ない総務課職員が、ウエイトレスの格好をしたりしておもてなしをすることで、利用者にとってとても楽しいイベントとなっている。



③喫茶プティ(調理課)

不定期開催。調理課職員がおいしいデザートを用意する他、伝言ゲームなどのゲームや、ギターに合わせてみんなで歌を歌うなど、毎回企画している。普段、食事場面以外で関わる機会の少ない調理課職員と楽しい時間を過ごすことができ、この活動も利用者にとって大変人気の活動となっている。



以上の活動のうち、「売店」「喫茶おはなし」「デザートテラス」は、ボランティアにも協力をしてもらっている。

(2) 外部資源による活動

①福祉ネイル

月に一度、プロのネイリストが来園している。季節を意識したかわいらしいネイルは女性利用者にとって大変人気がある。



②売店

月に一度、ファミリーマートに来てもらい、体育館において雑貨やお菓子などを販売している。厚木精華園は周りにお店がなく、外出がなかなかできない利用者が多いため、「自分の物を自分で選んで買う」この機会は、利用者にとって大変有意義なものとなっている。



③音楽レクリエーション

月に一度、外部講師が来園し、主に生活1課のサロンにおいて行われている。利用者のリクエストに応じて童謡から歌謡曲まで幅広い歌を歌ったり、和太鼓を叩いたりするこの活動は、利用者にとって良い刺激となっている。

9 まとめ

特別なことをしなくとも、何でもレクリエーションになりうるということや、日々のどんな関わりや活動でも、機能維持や機能低下予防に繋がるということを述べてきた。

一人の職員の力だけでは、良い活動・良いレクリエーションを提供することはできない。職員一人だけが利用者のためにとがんばるのではなく、職員同士で連携を取りつつ、課全体、園全体がチームとなって同じ方向を向いて利用者に関わっていくことが大切なのではないだろうか。日中支援課だけでなく、総務課、調理課、相談研修課などの園内の他の部署、そして外部資源など、利用

平成 29 年度 体験交流セミナー②

者支援に関わる全ての人たちが、日々の生活の中で利用者にとって心が動くと思える関わりをすること、そのことがレクリエーションとなり、機能維持・機能低下予防となるのだ。

さまざまな活動を行うことだけでなく、日々の生活の中のちょっとした関わりや工夫が、レクリエーションや機能維持・機能低下予防につながるという、私たちの取り組みは始まったばかりである。

その効果については、まだ検証する段階とはなっていないが、評価をしていきながら、他の部署・外部資源などとも協力をし、楽しく笑顔あふれる活動を今後も行っていきたい。