

【演題】  
現場でのレクリエーション実践  
～レクリエーション意識と定着への変化～

特別養護老人ホーム  
西島寮  
レクリエーション委員会

### まず最初に！

認知症高齢者は・・・

- ①認知症が進めば進むほど、**一般的なコミュニケーションや社会関係性の構築が困難になる。**
- ②**物事の理解や記憶が困難になる。**
- ③**性格の変化、あるいは、無気力など、精神的な面にも影響が及ぶ。**
- ④いわゆる『**情緒不安定**』『**問題行動**』が起きる。  
・・・等々の様子がみられます。

※ 個人差や環境差により、程度や有無も様々です。

### そのため・・・

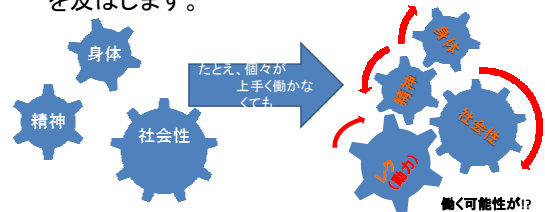
認知症高齢者施設では、認知症高齢者の  
日々の基本的な生活を支え営んでいくこと他にも・・・

- ・**個人の尊厳、社会性、人間関係性の維持！**
- ・**ADL(日常生活動作)の維持！**
- ・**認知症悪化防止と情緒安定！**
- ・**健康維持！**

・・・などの観点にも気を配る必要があります。

### そこで、レクリエーション活動が重要と なってきます！

- ・レクリエーションは単なる『余暇活動』程度のものでなく、人間の心身において大きな影響を及ぼします。



### ・かつて、施設で行っていた レクリエーションの様子

当施設における、重度認知症高齢者フロアーの場合・・・

職員の手不足や業務都合により、二の次・三の次にされている傾向にあった。

もっと分かり易く、言い換えれば

多忙な業務をまわしていくことに追われ、**レクリエーションを、いつ、誰が、どのように、行うという事が明確に規定されていなかった。**



その為、**重度認知症入所者が日中に集うホールにて、その入所者を見守りをする職員がホールで行える多様な業務と並行してレクリエーションを行っていた。**  
当然、レクリエーションが出来ない場合・やらない場合という状況が発生していた・・・。

### 改善点1

- ・**レクリエーションを、いつ、誰が、行うかという事を明確化した！**

職員の勤務表に新たに『RA』『RP』という役割を明記し、付与した。

※ **RA** → Recreation AM → 午前のレクリエーション実施職員  
**RP** → Recreation PM → 午後のレクリエーション実施職員

【例】勤務表の場合

7月	1	2	3	4	5	6	7	
○	○	早RA	遅RP	夜	-	休	早	遅RP
△	△	休	早RA	遅RP	休	早	遅RP	夜
□	□	遅RP	夜	-	休	早RA	早RA	遅RP



#### 【結果】

上記(例)のように、『RA』『RP』を職員シフトに付与した事で、**毎日レクリエーションが責任もって実施されるようになった！**

## 改善点2

・レクリエーションの理念・目的などを会議で説明し、レクリエーションの意義を多くの職員にも認識・共有してもらうようにした！

ただ漫然とレクリエーションを行うだけでは、何をどうやっていいか、よく分からない。

そもそも、意味の分からないことに職員もモチベーションが上がらない。業務だから・・・。

重度認知症高齢者が対象だから、どうせやっても理解されない？効果？

周りがこうでは、どうしようもない・・・？

### 【結果】

レクリエーションの知識を共有する事で、レクリエーションが認知症高齢者にも大きな影響があることを認識してもらい！毎日のレクリエーションを大事に思い、義務的ではなく意欲的にレクリエーションを実施して職員もなるべく楽しんで行えるよう理想を持つ！

## 改善点3

・日々の行ったレクリエーションには記録をつける。

レクリエーションは、楽しむ事が第一目的！しかし、その影響(副産物)として、身体能力維持、認知症予防、情緒安定、集団行動[適応]・・・などの良い効果が見込まれる。入所高齢者の日々の心身状況を把握し対応する為にも、日々の行動や活動量を知る。その一助！

いわゆるケアプラン、モニタリング作成の際にも、大きな指針に成り得る！

### 【結果】

記録を残す事で、その事実を確認できる。また、レクリエーション実施に対する意識づけの強化となる。記録が残れば、様々な生活上の検討材料となる！

## 大きい項目としては、以上の3点を改善点とした。

どれも、目新しい試みではないかもしれないが・・・

それだけでもレクリエーションの定着と意識が大きく変わった！

今回の研究発表にあたり、職員にアンケートを配布し、改善前と後での印象を調べてみた。回答された意見の中で・・・

レクの継続性が増した！

認知症にも良い影響を与えている

活気が出て良い！

業務に追われて関わりが少なくなる時もあるので、レクリエーションを通して相手の新しい発見があった

参加人数も増えた

楽しんでもらえると職員も幸せに思う。

## しかし、改善していききたい点もまだまだある。

たとえば、

『RA』『RP』体制であっても、現実的に職員の数が足りなければ、そのシフトを付けようがない。無理に付けても、結局出来ない！レクリエーション以外の業務も必要な事だから後回しに出来ないのも現実。

他にも、

『RA』『RP』体制の前、確かにレクリエーションの実施体制は不安定で毎日おこなうという事は出来なかったが・・・

決まりが無いという事は、『決まった神』も無いということ。

体制前には、時間も人手も多すぎ込んで、お菓子作りや外出など、今では出来なくなってしまうような大きな事もやっていた。

『RA』『RP』体制はレクリエーションの安定化こそしたけれど、規模や時間などがある程度決まりきってしまったようになってしまった。つまり、良くも悪くも神を作り、小さくまとまってしまう感があるということ！

## 良いレクリエーションを行える土台を整えていこうとしているからこそ!!

↓

今度は、再びレクリエーションに大きな驚きや喜びを生み出せるような展開を求めていく！

+

時間が経てば・・・、職員が入れ替われば・・・、レクリエーションに対するモチベーションや手法も変わるもの。定期的にレクリエーションに関する意識づけなどを継続する必要があるのでは？

## レクリエーション自体に、決まった手法やルールがあるわけではない。

毎回、決まりきった内容のレクや変わり映えの無いレクは、『何度も見た映画を繰り返し見る』『何度も読んだ本を繰り返し読む』ようなもの！

そのため、レクリエーション実施の際には各職員の感性や発想でレクリエーション展開をしていっても良いはず。それをどう組み立てていくか？

レクリエーションを行う『自分』も、参加する『相手』も、ともに『人間』だからこそマニュアル化できない奥深さがそこにある。

各利用者、各職員の個性や嗜好を活かしたオリジナルのレクリエーション展開や手法をそれぞれ大切にしていこうしていく。

以前と今のレクの環境、そして、自分たち職員と相手側の利用者・・・両方の視点から、双方の良い点をしっかりと捉えて、より良いレクリエーションの土台を創っていくことが重要！

## 今後の課題！

- レクリエーションを行うにあたって、職員も相手も楽しめるような展開を目指す事。
- レクリエーションに対する意識づけの継続。
- レクリエーション展開の多様性を確保すること。
- レクリエーションに対する苦手意識を克服。  
等々・・・

**つまり、結局は人の意識に関わってくること！  
良くするのも悪くなるのも、『自分たち』次第であることを  
忘れないようにする！**

### その他の レクリエーション活動





レクリエーション  
年間行事

1月	新年祝賀式
2月	節分
3月	ひなまつり
4月	お花見
...	
8月	納涼祭
9月	敬老祝賀式
...	
12月	クリスマス会
不定期 慰問*	

新年祝賀式での  
手作り獅子舞

慰問の様子(舞踊)

## 【まとめ】 (概要)

レクリエーションにおける旧態  
いつ、誰が、どれくらい行うようにする・・・など決まりがない。  
↓  
結果、大きい事も出来ていたが、レクリエーション自体出来ない場合も多く不安定だった。

↓

レクリエーションにおける改善  
いつ誰が行うかを明確化した。  
レクリエーションの意義を確認・共有化した。  
記録に残し、振り返りが出来る様にした  
↓  
それでも、人手が足りなければ現実的に実施不可能。  
枠を作ったことによるマンネリ化。

↓

今後の課題として  
レクリエーションを良くしていくのは土台であり、『自分たち』  
どんどん悪い点や不自由な点は変えていく。