

レクリエーションの 充実化

～また来たいといってもらえるように～

みはるの丘浮島 3階東棟 ショートステイ

“また来たい”と思える ショートステイにする。

今年度のユニット目標に掲げている「また来たいと思えるショートステイにする」を実現するために、レクリエーションの充実化を目指していく。

- ・ 職員の能力の差により内容にも差が出てしまう。
- ・ レクリエーションのマンネリ化

「つまらなかった」で
終わってしまわないように…

職員へのアンケート実施

レクリエーションの実施で感じている点や困っている点、実施における提案

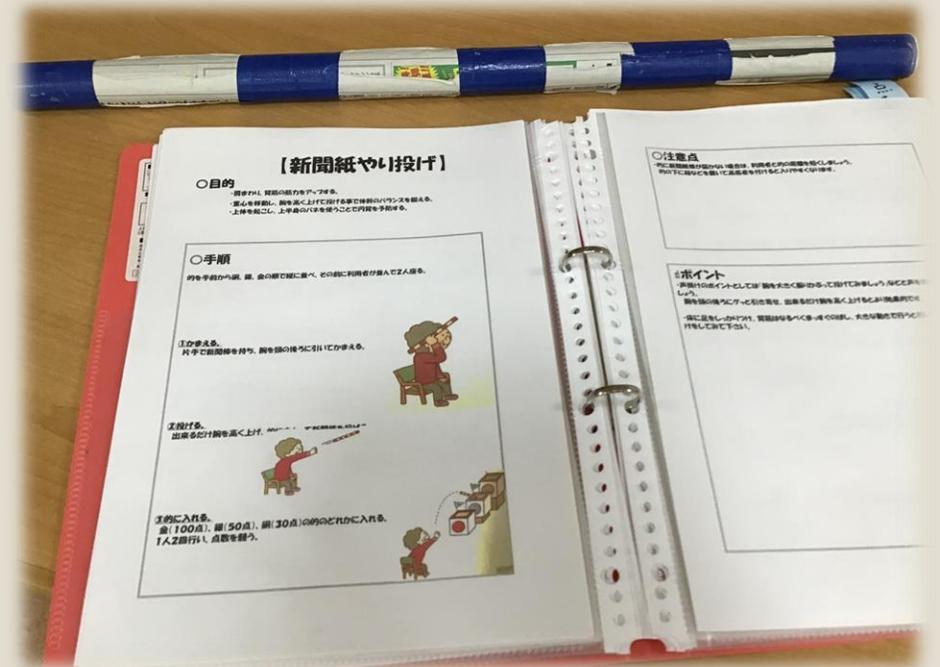
⇒アンケートから改善点を明確化

- マンネリ化しており、バリエーションが欲しい。
- 内容が職員任せになっている。
- レクをやらない業務の職員は進行方法が分からない。



レクリエーションマニュアルの作成

- レクリエーションの進行方法
- 運動系、頭脳系レクリエーション等のマニュアルの作成
⇒マニュアルの作成後に実施



マニュアルから 実施したレクリエーションの様子

【ポーズでマッピング】

最初は皆困惑していたが「楽しかった」という感想は聞かれた。



マニュアルから 実施したレクリエーションの様子

【新聞槍投げ】

ショート利用者11名、入所利用者1名の計12名の6名ずつに分けチーム戦にて実施。

統一すべきかは利用者の状態にもよるがなるべく皆が同じ条件の方が良さそうだった。

皆が楽しんでチームメイトを応援したり、敵チームに敵意を見せる方などもいて楽しそうであった。



【ポーズでマッチング】 ←

2023年11月20日 午後実施。 ←

←

し、勤者がレクリエーションのネタに悩んでいた為、マニュアルから道具がなくても実施できる【ポーズでマッチング】を勧めた。あらかじめ用意してあったポーズ紙から4つ選びホワイトボードに貼り付け職員と利用者でポーズを合わせる形をまづ行った。最初にどのようなポーズがあるかを巻で練習としてポーズし、以降は「1、2の3」の掛け声で皆とポーズを合わせようとなったがいまいち理解が出来ていないか、同時にポーズを取るより職員のポーズを見て数秒後に同じポーズをしている方が大半であった。何度も繰り返し、利用者の人数もいた為2人1組になってそのペアでポーズを合わせる形も実施した。掛け声で対面にいるペアとポーズを合わせるというルールで行った。慣れも出てきたかこのころより全体が掛け声と同時にポーズを取るようになってきた。ペアとポーズが一致すると喜び合ったり終始賑やかな時間となった。しかし、理解していない方や傾度がもの方に困惑しているペアも中にはあった。掛け声でポーズを同時に取ることが難しい(？)または理解が出来なかったか。最初は巻困惑していたが「楽しかった」と言う感想は聞かれた。 ←



巻でポーズを確認している様子



ポーズを取る益枝さん ←



ご夫婦でペアになりマッチング



2人1組になってマッチング ←



ユニット会議時に勉強会の実施

- レクリエーション進行においてのポイントやコツを学ぶ



レクリエーション通信の作成

- 勉強会の実施が月一回の実施の為、補うために定期的にお知らせを作成しユニット内で閲覧する。



レクリエーション通信

先日のアンケートで意見にあった“進行方法がわからない”“職員によって個人差がある”という意見から今回、3名職員の皆さんに今一度、レクリエーションとは何か、どう行うことで利用者様が参加し楽しめるかを考えて頂きたいと思っております。

レクリエーションとは

そもそもレクリエーションとは、ただ楽しむだけではなく運動不足を解消する、認知能力を刺激する、他者とコミュニケーションをとる、気分をフレッシュさせる、などの目的があります。ショートステイを利用している方の中ではその時間を楽しんでいる方だけではなく、業務に組

レクリエーションのコツ

先日のアンケートで気になった意見として“進行方法がわからない”“職員によって個人差がある”“皆が楽しめるか不安”等の意見がありました。再発防止策があるのは当然ですが、ショートステイの職員誰もが楽しめるレクリエーションを行えるようにこの日に利用しても必ず利用者様が楽しいと思えるショートステイにしていきたいです。その為には今一度、レクリエーション

盛り上げ方のポイントについて紹介していきたいと思っております。基本的な事ですが、まずは大きな声ではっきりと進行手順を説明して頂きたい。進行役が淡々としていると、せっかくの楽しいレクリエーションも盛り上げられません。職員が先ず楽しんで頂きたいです。

また、集団レクの場合に楽しく盛り上げるには、導入が肝心です。ポイントは2つ。まずはちょっとしたスキンシップなどで気持ちをはぐせば、リラックスした気分でレクに参加していただけます。体を軽く動かすミニゲームを入れてもいいですし、自己紹介の後に握手してもらったり、隣の人と肩もみや手のマッサージをしようなど、簡単なことで場の雰囲気が打ち解け、「さあ、楽しもう」という気持ちを整えるので、ぜひ取り入れてください。ゲームのポイントは、「ルール説明もレクのうち」を意識すること。話の内容がよく伝わるように、身振り手振りをつけて、ゆっくり語りかけるように話します。一人ひとりの表情を確認しながら説明し、「？」な顔をしている人がいたら重ねて説明を。また、説明は適当に区切り、「まずはここまでやってみよう！』と体験してもらいながら進めましょう。説明が終わったら、「ここまで来たらこのあとどうするの？』などと質問してみるのも良いです。

これらを実践してレクリエーションを実施してみてください。

また、お手本となる職員さんのレクリエーションを見てみたい方参考にして頂きたいです。



レクリエーション通信

マニュアルを作成してから実施して下さったり、皆さんのオリジナルのレクリエーションの実施で利用者様の様子がとても最近楽しそうです。ユニット合衆時の他職員の皆さんも意識がすごく変わった印象があります。また、以前までは前回のレクリエーションの実施が楽しく実施できていないことがほとんどでしたが、フロアにいる職員で協力し合っている為か、前回のレクリエーションの実施が出来ている様子も見られます。このまま、職員で協力し合って利用者様に楽しい時間を提供出来たら良いな、と思います。今後は、ショートステイを利用して下さる皆様も“また来たい”と思っていただけのように楽しいレクリエーションを実施していきたいですね。今回は、皆が楽しめるレクリエーションの紹介をしたいと思っております。

みんなの丘ショートステイの風景

前回のアンケートで上がった“目が見えない方の参加が難しい”と言う意見がとても気になりました。私自身も、気になっていました。他にも耳が聞こえない方、片側麻痺がある方...いろいろな方がみんなの丘ショートステイを利用しています。その中でぜひ皆が参加できるレクリエーションは無いかなと思いましたが、「私はできないわい」といってお断りしてしまわないように職員がそのお断りの方たちのサポートを出さなければいけません。

皆が楽しめるレクリエーション

今回はマニュアルの中から2つを紹介したいと思います。

【体内時計ゲーム】

先日実施してみたが、とても好評だったのでそのままだマニュアル化した。このレクリエーションはタイマーさえあれば簡単に実施できます。利用者様自身の感覚で時間を測る。脳トレにもなる。また目が見えない方でも参加出来るのでぜひ実施してみてください。また耳が聞こえない方にもポイントボードなどに時間を書くことで参加できるかと思います。

【福の中身はなんだろう？】

こちらは少し道具も必要になるので午後レクリエーションに向いているかと思っております。福の中身を触覚で判別していただくゲームです。こちらのゲームは福の中身を当てて、福の中身のヒントを与える方で盛り上げ物です。ポイントボードはマニュアルに書いてあるので参考にしてみてください。

また、皆様の考えたオリジナルレクリエーションもマニュアルに追加して頂けると嬉しいです。



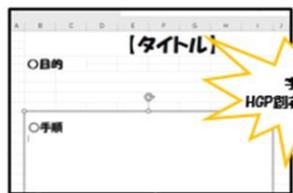
レクリエーション通信

今回は、皆さんのレクリエーションもぜひ、マニュアルに追加していきたいと思っております。レクリエーションマニュアル作成の方法について説明してきたいと思っております。パソコンが苦手な私でも出来るようになりました！簡単なものでぜひ聞いて作成してみてください。

レクリエーションマニュアルの作成の仕方



①デスクトップの『レクマニュアル 書式』で開く
右の画面が出ると思います。字体はHGP御茶屋角まっぴで統一しています。上から順に、タイトルの入力、そのレクをやる目的や効果などを目的に箇条書きで入力してください。手順の入力については、物を使うレクや隊形を変えるようなレクでは一番初めに入力していただきたいです。それから、手順(進め方)を入力してください。

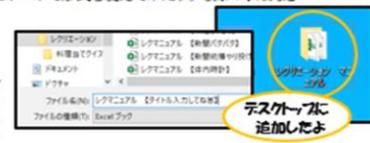


字体は HGP御茶屋角まっぴ



②注意点、ポイントの記入
次に2ページ目にそのレクを行うにあたって注意点、ポイントの入力を入れます。注意点には行う際に気を付けること、通している人数や時間などを入力したりしています。また、麻痺などがある方への対応なども入力しています。(特になし場合は入力しなくても大丈夫です)ポイントは麻痺がある方への対応方法や、同じようなルールで形式を変えてみたりする際の手順などを入力しています。

③保存方法、印刷方法
作成したら、名前を付けて保存を選択し、デスクトップを選択し、レクリエーションマニュアルを選択し、[F4]で保存して保存してください。印刷もしてください。見開きになるようにマニュアルに差し込んだら終了です。



デスクトップに追加したよ

皆様の考えたレクをぜひマニュアルに追加してください！

レクリエーション通信

今回のアンケートは、レクリエーションの実施方法についてお聞きしました。前回のアンケートと似たような意見も目撃したところ、皆様からのご意見も参考にさせていただきます。

アンケート結果のまとめ

今年度のアンケート結果は「また来たい」と思えるショートステイにする為、利用者、職員、利用者様が楽しく過ごせる時間の一つでもあるレクリエーションの時間を増やしたいです。職員の方々の協力により、内容に盛り込みたいものがある為、レクリエーションのマニュアルを作成することで、マンパワーの確保を助けていきたいと思っております。

アンケート結果のまとめ

マニュアルを作成してから内容に思っていた通り、進捗が速くなった。という意見が並び、職員の方々の協力により、目的であったマンパワーの確保、また他職員の皆さんも意識がすごく変わった印象があります。また、以前までは前回のレクリエーションの実施が楽しく実施できていないことがほとんどでしたが、フロアにいる職員で協力し合っている為か、前回のレクリエーションの実施が出来ている様子も見られます。このまま、職員で協力し合って利用者様に楽しい時間を提供出来たら良いな、と思います。今後は、ショートステイを利用して下さる皆様も“また来たい”と思っていただけのように楽しいレクリエーションを実施していきたいですね。今回は、皆が楽しめるレクリエーションの紹介をしたいと思っております。

アンケート結果のまとめ

アンケート結果は、レクリエーションの実施方法についてお聞きしました。前回のアンケートと似たような意見も目撃したところ、皆様からのご意見も参考にさせていただきます。今年度のアンケート結果は「また来たい」と思えるショートステイにする為、利用者、職員、利用者様が楽しく過ごせる時間の一つでもあるレクリエーションの時間を増やしたいです。職員の方々の協力により、内容に盛り込みたいものがある為、レクリエーションのマニュアルを作成することで、マンパワーの確保を助けていきたいと思っております。



まとめ アンケートの実施

マニュアルの作成後の評価、今後に向けての提案

- マンネリ化がなくなった。
- 問題点や改善点が出てくるのでより楽しめる工夫ができる。
- 集団レクが難しい日もマニュアル内に、職員一人でも対応できるものがあるから良い。
- マニュアルの作成、素晴らしい！取り組みの一つとして推していきたい！

⇒全職員からマニュアル作成後から

“マンネリ化がなくなった” という意見が挙がる。



まとめアンケートの実施

マニュアルの作成後の評価、今後に向けての提案



- 盛り上げ役の職員がいて進行しやすくなった。
- 職員の意識が変わり、午前のレクの実施が以前より多くなった。
- 居室作りなど行っていたがなるべく補助としてレクに参加するようにしている。リーダーと補助で最低二人くらいでレクの間を作れたらいい。
- 担当者がレクに集中出来るよう、他の業務をしっかりとフォローできれば、段取りのいるレクもやり易くなるのでは。
- 実際にD勤、L勤者がレクを実施する状況は変わっていない。
- レク材の保管場所、マニュアルの更新、マニュアル内の分類（ゲーム系、頭脳系）をしていきたい。
- 歌は身体にハンディのある方でも参加できるし、心肺機能、認知機能の維持にも役立つとされている。歌にまつわる情報提供やクイズを取り入れて歌詞カードの追加したい

今後の課題

- レクリエーションマニュアルの作成の継続
- 個別レクの充実化
- どの職員もレクリエーションの実施ができるようにする

また来たい、みはるの丘。

職員全員のレクリエーションへの意識が変わり、以前よりレクリエーションの時間が盛り上がった。

しかし、一番大事なのは**利用者様の声**。

介護に正解はない。

“また来たい” と思っていただけのように

これからも私達、3東職員は利用者様の声を大事にしていきたい。

ご清聴ありがとうございました！