

6－4						
主題	入居の方の ADL 維持と QOL 向上を目指して取り組むレクリエーション					
副題	楽しんでいただけるレクリエーションと栄養補給も同時に叶えるおやつ作り					
キーワード 1	ADL 維持	QOL 向上	キーワード 2	おやつレク	研究(実践)期間	18 ヶ月

法人名	社福) 白百合会	事業所名	特別養護老人ホーム増戸ホーム
発表者(職種)	工藤祐依(管理栄養士)、安間紅音(管理栄養士)		
共同研究(実践)者	鈴木暁子(総務)、村野梨奈(生活相談員)、大山浩司(介護課長)、他		

電 話	042-596-3456	FAX	042-595-1654
-----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	1974 年(昭和 49 年)にあきる野市に開設した特別養護老人ホーム。 「入居の方それぞれの望みを尊重し、心に寄り添ったご支援を実施する」を基本方針に、ICT を始めとしたあらゆる新しいことに挑戦し、職員一丸となって入居の方へのケア向上を目指しています。
-------	---

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

2020 年春からのコロナ禍の影響で、集合型レクリエーションは大きく減少しボランティアとの関わりもほとんど途絶えた。職員も感染への不安から余暇活動に消極的となり、入居者同士の交流や楽しみの機会が薄れつつあり、この状況は施設方針の「入居者の望みを叶える支援」とかけ離れてしまうという課題が発生していた。また同時期に「日常的なお食事では食が進まない方に、どのようにすれば食べることを楽しんでいただけるか」についても検討を始めていた。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

本研究の目的は、入居者一人ひとりの生活の質の向上につながる支援を実現するために、入居者の望みを尊重したレクリエーションの内容や種類を再検討し、入居者同士および職員との交流やつながりを促進すること。おやつレクリエーションでは、「食えること」だけでなく「作ること」から参加することで、食が進まない入居者も食べることを楽しみ、食欲が維持・増進できるのではないかと仮説を立てた。

《3. 具体的な取り組みの内容》

まず、入居の方が希望されるレクリエーションについての聞き取り調査を行った。調査の結果は、以前から実施していた「書道」や「カラオケ」の他に、身体を動かす事への希望が多かったため、新たに「介護体操」や「風船バレー」を取り入れた。

おやつレクリエーションは、栄養士が主体となり各ユニットにて毎月実施した。費用は 1 人 50 円程度とし、メニューは嚥下状態が低下した方でも食べやすいことや、栄養補給の役割も意識して選定した。桜餅風やあじさいゼリー、芋ほりで収穫したさつまいもを使ったスイートポテトなど、季節や行事を感じられる内容に加え、入居者から要望のあった型抜きクッキーやどら焼きも取り入れた。また、入居者と一緒に作業することを重視し、誰でも参加しやすい作業内容や安心して参加できる環境づくりを準備した。

下記はスタートから約 1 年が経過した頃に行ったアンケート結果である。

調査 A：（対象）おやつレクに参加したアンケートへの回答が可能な入居者様 16 名

（内容）おやつレク参加で（楽しい、また参加したいか等）のフェイススケールを実施

調査 B：（対象）アンケートに回答した介護職員 29 名

（内容）おやつレク後の入居者の反応、今後の参加協力、改善点やアイデアなど

《4. 取り組みの結果》

調査 A の回答結果：16 名中 15 名の方が「楽しかった」と回答。理由としては「自分で作れた」「おいしかった」「他の人と話せた」「明るい気持ちになれた」などがあげられた。そして全員が「また参加したい」と回答された。

調査 B の回答結果：9 割以上がおやつレク後の入居者の変化を感じ、笑顔が増えた（24 件）、会話が
増えた（22 件）、他者交流が増えた（18 件）など、おやつレクを通じた交流機会の創出が示唆された。
また、「普段見られない様子」については、8 割が「あった」と回答し、「普段消極的な方が積極的に参加
された」「達成感や喜びが見られた」「食への意欲が見られた」などの意見があった。「おやつレクが QOL
向上につながるか」との問いに関しては、とてもそう思う（11 名）、思う（17 名）という結果となり、
29 名中 28 名が肯定的に評価した。

調査 A の結果から、おやつレクは入居者の「楽しさ」を感じられる活動であり、交流や気分転換の場と
しても機能していたといえる。さらに、全員が「また参加したい」と回答したことは、継続的な参加意欲
の向上につながるレクリエーションであったことを示唆している。

調査 B の結果から、職員が入居者の変化を感じており、その中でも「普段見られない様子」が 8 割認め
られたことは、入居者の意欲や力を引き出す機会となっていると考えられる。

《5. 考察、まとめ》

おやつレクリエーションにより、普段食が進まない方が、楽しんで作り、召し上がる様子が見られたこ
とで、当初の仮説は概ね支持されたと考えられる。

高齢者施設におけるレクリエーションは、心身機能の維持を通じて ADL と QOL の双方を高める役割
を担うとされている。本研究では、おやつを作る工程に参加することで、上肢の使用や姿勢保持などの日
常生活動作が、楽しみながら自然に促されていた。また、入居者が積極的に参加する様子や、完成時の
達成感や食への意欲が見られたこと、「おやつレクが QOL 向上につながる」と多くの職員が評価したこと
から、参加型のおやつレクは ADL 維持に寄与するとともに、主体性や交流を通じて生活の質の向上にも
つながる可能性が示唆された。

その他にも、入居者同士や職員との会話が增え、孤独感や不安感を和らげる重要な機会となった。又、
新規で入居した方にとっては、新しい環境に馴染みやよくなる「入り口」として大きな役割を果たしてい
ると考えられる。笑顔や会話が生まれることで施設全体の雰囲気も明るくなり、家族にとっても「安心して
て過ごしてもらえる場所」という印象に繋がるのではないかと考察できる。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本発表以外では使用し
ないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

「高齢者のためのおやつレクリエーション」鈴木恵氏・榎見崎聡美氏（成美堂出版 2019 年）

《8. 提案と発信》

介護職員やレクリエーション担当職員だけに負担が集中しないように、栄養士や PT など、それぞれの
専門職が「自分たちができること」に一歩踏み出すことで、入居者の生活に楽しみが増えて行く。また、
その結果として、支援するケアの質や安心感も高まっていくのではないかと。