

主題	<u>みんなが満足！きらきらレクリエーション</u>
副題	あなたが主役 いきいき体操・わくわくゲーム
レクリエーション	楽しく笑顔で参加

研究期間	18ヶ月	事業所	サンメール尚和ディケアセンター
発表者：大河原美恵子、荒田清美		アドバイザー：高橋正人	
共同研究者：井地裕志、鈴木信生、塚田永吉、武井勤、山田温子			

電話	042-467-8686	メール	infoday@sunmail.shisei-tokyo.or.jp
FAX	042-467-8938	URL	http://www.sunmail.shisei-tokyo.or.jp

今回発表の事業所やサービスの紹介	サンメール尚和ディケアセンターは、昭和60年、特別養護老人ホームサンメール尚和に併設した、武蔵野市、小金井市、保谷市、田無市地域ケアセンターとして開設された。通所介護が定員40名、認知症対応型通所介護が定員24名と居宅介護支援を展開している。通所介護では、音楽療法、陶芸、絵画、手芸、書道、カラオケ、レクリエーション、入浴、リハビリの活動を本人自身が選択し、参加していただいている。
------------------	---

《1. 研究前の状況と課題》

当センターでは、「リハビリA」と「リハビリB」があり、「A」はPT指導の個別リハビリである。それに対して「B」は、レクリエーションの一環として、リズム体操やゲームなどを取り入れて楽しみながら進められるものとしてプログラム化されている。「B」にはPTは入らない。

しかし2年前頃から、利用者から物足りないとの声が聞かれるようになった。内容がマンネリ化し、盛り上がり欠けていたことが主な理由だった。職員にも充実感がなくなってきていた。職員の異動があり、レクリエーション技術や進行に大きなばらつきも出てきていた。

そこで、利用者からの意見を取り入れて、満足してもらえるプログラムに作り直すことにした。さらに担当となる職員一人一人が「リハビリB」の目的について理解を深めること、誰もが進行しやすいマニュアルになるように見直すことを目標にチームを再編成した。

《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

- ・安全を第一に、やさしく、楽しめるゲームを取り入れながら、利用者の残存機能の維持、向上をはかる。
- ・多くの利用者が、気持ち良く、また楽しく参加でき、次の利用日が楽しみになる雰囲気を作る。
- ・担当職員の個人差が出ないように、統一したわかりやすいプログラムを作成する。
- ・サービスの質の向上をはかる為に、定期的にマニュアルを見直し、研修を行う。

以上の目的に向けて、チームで取り組むことにより、利用者が楽しみつつ、身体機能の低下をふせぐことができ、また「リハビリB」の担当者同士の相互理解が深まり、団結・協力し合う関係を築くことを目標とした。

《3. 具体的な取り組みの内容》

- 1) 職員全員で「リハビリB」の課題を抽出し、分類した。「内容」「場所」「時間」「手順」「マンネリ化」の5つの課題を抽出した。
- 2) リハビリB担当チーム(6名)とPTで、体操の一つ一つに丁寧な声かけと説明を加えた、新しいマニュアルを作成する。
- 3) 1) の課題を再検討しチームで「環境」「合同(一般デイと認知デイ)体操」「内容の見直し」「職員のレベルアップ」「時間配分」について見直す。
- 4) 運動マニュアル・リズム体操の講習会を各2日実施し、職員全員に習得してもらう。
- 5) リズム体操で用いた
 - ①「西東京しゃきしゃき体操」:市のオリジナル健康体操
 - ②「盆パラピクス(鈴木孝一様考案)」:盆踊り、パラパラ、エアロピクスを合わせた体操①②どちらも座ったまま行えるよう独自にアレンジし考案した。
- 6) 体操、リズム体操、ゲームを入れ込み、時間配分を整えた「統一プログラム」を作る。等々。

《4. 取り組みの結果と考察》

- ・職員全員が現状を把握、改善に向けて考え、協力し合う体制(月1回の打ち合わせ)ができた。
- ・「盆パラ」を取り入れたことで、利用者の腕が上がるようになり、主治医に効果の報告をした。
- ・利用者から、「やった感がある」「元気になった」「話ができるのが楽しい」「もっと楽しい会話をして欲しい」との声が聞かれた。
- ・適切な時間配分をすることで、担当職員間の差がなくなり、「リハビリB」の内容が統一された。
- ・職員の趣味、特技を活かして、新しいゲームの道具を作成し、新メニューが創出できた。
- ・看護師に利用者の体調を確認し、利用者の状態をきめ細かくチェックできるようになった。
- ・夏場は体操の回数を減らして、コミュニケーションの要素を多く取り入れるなどの工夫ができるようになった。

《5. まとめ、結論》

- ・新「リハビリB」は、その日の利用者数、利用者個々の体調に応じ、内容を調節(量を加減する)できるものとしたため、利用者個々の状態に適切なものとして、提供できるようになった。
- ・マニュアルを見直し、作成したことによって、新入の職員でもリーダーが出来るようになった。そのこともあり、スタッフ全員の高い一体感が形成された。利用者の笑顔や、「楽しい」という声を受けることによって、担当職員の達成感が高まった。
- ・「リハビリB」の取り組みは、「利用者の声」と「職員全員の課題意識の形成」を大切にすることが大きな成果に結びついた。これは、改善の取り組みを、単なる「作業」ではなく、利用者、職員の一一人の「思い」を大切にすることを最優先にしたことによると思う。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究発表を行うにあたり、倫理的配慮を行っています。

《7. 参考文献》

- 【ビデオ名】 みんなで踊ろう、盆パラピクス
【監修】 鈴木孝一(健康向上企画)
【企画・制作】 TDKコア(株) (2002)

《8. 提案と発信》

楽しいレクリエーションの中にリハビリの要素を取り入れることによって、利用者は適切な運動を、楽しみながら、ごく自然にすることができる。その際は、地域色豊かな工夫をすることによって、さらに利用者に喜ばれるレクリエーションになると思います。

【メモ欄】