

生きる手応え、溢れる笑顔 私が主役！

～豊かな生活実現の支援レク～

神奈川県横浜市
日総ニフティ株式会社
介護付有料老人ホーム すいとぴー金沢八景
介護リーダー 川上 麻美

1 はじめに

すいとぴー金沢八景は開設8年目を迎え、56名が入居されている。

『いのちを守る一心と体を守る居心地の良い安全な暮らし～』というテーマに対して、どのような取り組みをするのか検討した。その結果、「いのち」を単に生理機能を維持している状態と捉えるのではなく、生きる喜び・意欲・安心を得られる生活という生命の目的に着目して誰もが願う心が満たされた豊かな暮らしが送れるよう、その実現を目指す手段としてのレクリエーションのあり方を探った。その実践報告である。

2 方法と対象

すいとぴー金沢八景1階の入居者8名を対象とした。

1階には、重度の認知症または、身体介護が必要なご入居者様はいらっしゃらず特定の個人を対象とするのではなく1階フロア全体としてのレクリエーションの充実を図り、一定期間を通して評価できる内容にした。

取り組み期間：平成25年3月1日～9月31日

<これまでの経緯>

平成20年3月23日に、1・2階がオープンし、他のフロアとは違い、1階の入居者様は、要支援1～2の方々だけである。

平成24年6月1日から1階在中の職員が出来たことにより、入居者様との関わりも増え、入居者様がやりたいレクリエーションを行う支援ができるようになった。入居者様の要望で、毎週金曜日は、『習字レク』第一火曜日は、『茶話会』を開き、今まで出来なかったレクリエーションも定着するようになってきた。生き生きした生活には、職員が押し付けたレクリエーションを皆様でやるのではなく、お一人、お一人がやりたい事『私が主役なんだ』と感じて頂く事で、「生きる手応え」につながり、「溢れる笑顔」になると考え、以下の5項目を中心に取り組んだ。

<5つの取り組み>

① 自然とのふれあい：野菜栽培

6月7日に入居者様と一緒にプランターに、茄子、胡瓜、ゴーヤ、トマトなどの苗木を植えた。苗木は、入居者様と一緒に買いに行き選んでもらった。

また、野菜を植えるだけではなく入居者様の提案で野菜カーテンのように植えた。

② お菓子作り・茶話会

施設で提供される食事やおやつだけでなく、手作りの楽しみを味わっていただく為に、月1回のお菓子作りを実施。

3月1日 三色蒸しケーキ 4月23日 桜羊羹 5月28日 お米を使用した、柏餅

8月18日 涼を感じていただく為、水羊羹などを入居者様と作った。

また、茶話会では、和菓子と洋菓子を交互に繰り返し、事前に入居者様に希望のお菓子を選んでもらった。

③ お洒落：ネイルレク

7月8日には、1階の入居者様は、全員女性なので施設生活の中でもお洒落を楽しんでいただこうとネイルレクを実践した。

5色のマニキュアとお花のシールを用意して、皆さんにお好きな色のマニキュアとシールを選んでいただき職員がネイルを実施した。

④ 季節感を味わう：壁絵作り

施設にいながらにして、季節の移り変わりを感じていただけるように季節のお花や年中行事等をご入居者様の提案を元に、模造紙に貼って壁絵を作成した。

5月1日 季節の花であるバラの花をちぎり絵を作成

5月20日 美術大学を卒業した職員が、模造紙に絵画風の紫陽花寺を描いたものに、入居者様の作った紫陽花を貼り、壁に掲示した。

7月25日 すいとぴーの庭をイメージした蓮の池を作成して模造紙に貼り、入居者様の提案で3Dの紫陽花を飾った。

8月に入ると、紫陽花を外して夏の花のひまわりを折り紙で作成して、模造紙に飾った。

⑤ 体力作り：体操

機能訓練士の考えた、リハビリ体操メニューを職員が覚えて毎日午前中に実施した。

3 結果

① 自然とのふれあい：野菜栽培

リビングに来られた際に、窓からみえる野菜カーテンを見て「いつ頃出てくるかしら?」「こんなに大きくなった!」「いつ、食べるの?」と眼を輝かし楽しみにされていた。8月2日に収穫した胡瓜や茄子を塩もみにしたり、味噌をつけて少量であったが入居者様に召し上がっていただくと、「とっても、美味しい」「獲れたては違うわね!」と喜ばれた。

② お菓子作り・茶話会

お菓子作りを行ったことで、普段居室でおやつを召し上がられている方もリビングに出てこられるようになった。職員に、「昔、〇〇を作った。」「〇〇を作るなら参加したい」等、作りたい希望や要望を言ってもらえるようになった。また、月1度の茶話会を楽しみにされる方が多くなった。

③ お洒落：ネイルレク

最初は、「派手なのは嫌」と言われていた方が完成した爪を見て「素敵ね!」と笑顔で喜ばれた。また、普段は爪を切るのを嫌がる方も拒否なく爪を切らせてくださった。皆さん若返ったように、生き生きとした笑顔が見られた。

④ 季節感を味わう：壁絵作り

居室前の廊下の壁に展示した事で、廊下が明るくなり、出来た作品を見に行かれ「これは、〇〇よ」と話されたり、中には、写真を撮りに来られた方もいました。

⑤ 体力作り：体操

毎日体操を行う事で、入居者様が体操を覚えて職員が間違えると笑いながら「それ、違うわよ」と、笑顔で指導してもらう事もある。また、職員により指導員の体操とは違う、歌を混ぜた体操などにアレンジした体操を行なっている。コミュニケーションを取りながら体操を行ない、毎日笑顔溢れる体操の時間になった。

4 考察

<5つの取り組み>すべてに1階後入居者様全員が参加した訳ではなく、それぞれご自身のやりたいもの、やりたい時に参加してもらった。

介護に於けるレクリエーションには、「遊びの素材の提供」というより「レクリエーションを通してその人の心の中にある肯定的な感情や笑い、笑顔を引き出そうとする働きかけ」という視点が大切だと思う。スタッフが企画したものを一方的に与えるだけの受身では本当の喜びも生まれず、入居者様自身の本来持っているもの（肯定的な感情や笑い）が引き出されてこそその人らしい自然体の姿、その人本来の願う生活が営まれるはずである。

そのように見つめると、今回5つの取り組み行って、入居者様の自発的な行動がそれだけ喜びに繋がっていることを確認できたように思われる。このような刺激が、生きる喜び、手応えになり生きがいに繋がっていくと思う。

お一人、お一人の貴い命を「より輝きあるものにしたい」そのような思いで、今後もレクリエーションを通して豊かな生活の実現に向けて努力していきたい。

5 おわりに

今後も、入居者様が生きる喜び・意欲・安心を得られるような生活が実現できるよう、施設だけではなく動物とのふれあい・地域の園児との交流を持てるような企画を組み立てていく。

また、入居者様が作った作品を展示するブースを作り、来館のお客様に見ていただく機会を作っていきたいと考えている。