

当施設における遊びリテーションの検討 ～遊びり存続危機から活気あふれる遊びりへ～

小山 典子¹ 伊藤 加奈子¹ 水柿 聖一¹

1) 千葉労災特別介護施設 介護福祉士

I. 研究目的

遊びリテーション（以下遊びり）は「遊びながらレクリエーションをする生活の場のリハビリ法」として理学療法士の三好春樹らにより約25年前に提唱された。現在多くの高齢者施設で身体機能維持の向上、体力や筋力のアップなどを目的に動的な遊びりが行われている。当施設でも10年前から遊びりを実施しているが、毎回、参加者が2～5名程度であり、このまま継続する事に対し疑問の声が出始めていた。当施設の入居者は年齢層が幅広く、主に頸髄損傷、脊髄損傷（以下頸損、脊損）による障害を持つ人の割合が全体の7割を占めている。その為、身体に障害のある入居者が楽しみながら実施しやすい内容に変更することで、参加が増えるのではないかと考えた。脊髄損傷などの中途障害者の特性に合った遊びりの内容を検討し、楽しみながら身体機能を維持し、より多くの入居者が参加することを目的とした。

II. 研究方法

脊髄損傷などの中途障害者の特性に合った遊びりの内容を検討、実施、評価を繰り返した。

1. 対象

当施設入居者全員

2. 研究期間

平成29年3月～平成30年5月

3. 研究内容

I期（研究開始前まで）

当施設で10年前から行われている遊びりは、ラジオ体操と口腔トレーニングを軸に、時々ぬり絵や風船バレーなど行いながら、細々と約10分行っていた。しかし頸損、脊損が7割を占める当施設の入居者にとってラジオ体操のような全身を使った動的な体操や、ぬり絵や風船バレーなど一般的な遊びりは困難であると考えた。そこでPT、遊びリテーション担当者として遊びりの内容の検討、実施、評価を行うことにした。

II期（平成29年5月～6月）

ラジオ体操からDVD体操の変更、リハビリ体操の導入、口腔トレーニングの3部で構成した。

ラジオ体操から、DVDを見ながら歌に合わせて行う体操（以下DVD体操）を取り入れてみた。しかし実際に行ってみるとDVD体操も一般的な高齢者対象の体操でラジオ体操と同じく入居者にとっては困難であった。

リハビリ体操は、当施設のPTが考案した頸損、脊損の入居者を対象とした体操で、上肢や体幹を中心に主に屈伸運動を行いながら、ひとつひとつの動きで筋肉や腱にどのように影響があるかを説明しながら行った。車椅子でも実施することが出来、好評であった。口腔トレーニングについては、実施可能の為そのまま継続とした。

この時期に、開催場所を1階ケアルーム前の暗く狭い通路から、広く明るく集まりやすい大型TVのある2階コミュニティホールに変更した。

III期（平成29年7月～現在）

DVD体操から脳トレに変更、リハビリ体操、口腔トレーニングの3部で構成した。

II期で実用的でなかったDVD体操の代わりとして、楽しんで行うことが出来る脳トレを取り入れてみることにした。図形クイズ、早口言葉、〇×クイズ、イントロクイズ、動体視力クイズなどの認知能力が比較的障害されていない入居者が楽しめる内容を、思考錯誤しながら、飽きないような工夫をした。

口腔トレーニングは、手書きのポスターから、TV画面でのモーション画像を作成し、意味付けを説明しながら行うようにした。いずれも参加者は興味を持ち、行うようになった。

また、この時期に、施設内に放送を流す、ポスターを掲示する、開催場所を変更するなども行った。

また、遊びりが施設生活と情緒的イメージに有意差があるのではないかと考えて、アンケートを作成しSD法で分析した。

III. 結果

研究を始める前の遊びり参加者は毎回2～5名であったが、徐々に参加人数が増え、毎回約30名前後参加するようになった。

IV. 考察

本研究で検討を繰り返しながら実施した遊びりが、中途障害者の生活にどのような効果を及ぼしたか考察した。主に頸損、脊損など障害を抱えた入居者にとって、単調になりがちな施設での生活を少しでも楽しい時間を過ごすことは単調な日常生活から抜け出す期会になったのではないかと考える。日常生活に加え、職員も遊びりを実施する中で、「転倒の防止」「会場全体への目配り」「進行」「実施者間の協力」を行い、安全に配慮しながら、参加者と職員がともに楽しむことで、一体感が生まれ、入居者と職員の他愛ない会話やお互いの距離も縮まったように思われる。

現在のプログラムは1部、2部、3部と構成され、1部はリハビリ体操、2部は脳トレ、クイズ等のレク、3部は口腔トレーニングを行っている。

中でも脳トレクイズに対する参加者の興味関心が強く、脳トレで『勝った』『解った』『悔しい』などの感情が、脳の神経活動に刺激を与えることが重要であり、クイズ、ゲームに正解することで、「他人に認めてもらえた」と感じる事はマズローの欲求段階の尊厳の欲求（高次の欲求）にあたり、自尊心が満たされ脳に強い刺激を与えると考えられる。

また、施設内生活での遊びりは意思表示や感情表現する重要な場であり、集団で仲間とコミュニケーションを取りながら行うことで、自発性や主体性の回復が期待されるのではないかと考える。遊びりに参加しているうちに会話をしなくても、顔見知りになっていき、いつもの顔が見えないと心配する入居者もおり、自然と社会性や仲間意識が芽生えたと思われる。

遊びりセッションに参加しよう、したいという気持ちだが、離床する機会を増やし、生活空間の拡大をはかることによって生活不活性化（廃用症候群）を防止し、ADLの質を上げていくことが期待される。遊びり終了時などに感想を尋ねると「楽しかった」「また来たい」という声が聞かれた。また、入浴や食事など必要最小限の離床しかなかった入居者が、毎回参加する姿が見られるようになり、少しずつでもその数が増えてきていることに手ごたえを感じている。私たち職員も、ただ施設で日常生活の援助をするだけでなく、遊びりを通じてよりよい生活を送っていただけるよう、声掛けやスキンシップ等を行っていく必要があると思う。

当財団の今年度の労災特別介護援護事業実施要領に「職員にあっては、入居者とのコミュニケーションを深めるとともに、入居者同士のコミュニケーシ

ョンにも配慮して、居室への閉じこもりを防止し、催し物や集団活動、食事、散歩、入浴等に入居者を積極的に参加させるなどして社会性を維持しつつ、自立的、主体的に日常生活が送れるように幅広い支援を行う」とある。まさに遊びりはこの要領を実施するととても良い手段だと思われる。これからも様々な検討を繰り返し、職員全員で協力して、さらに良い遊びりセッションにしていきたい。

V. 結論

1、中途障害者の身体的・認知能力の特性を考慮した遊びりのプログラムを変更したことで参加者が6倍以上増加した。

2、検討した遊びりにより、参加者が増え、顔見知りになった入居者同士が、施設内の所々で会話をする姿をみかけることが多くなり、遊びりにより、施設生活も楽しく、自立的、主体的な日常生活へと変化させる効果がみられた。

3、SD法のアンケート調査の結果から、遊びりと生活との間に有意差はなかった。

遊びりは特別なものではなく、参加者にとって生活の一部として捉えられている。

謝辞

本研究にご協力いただきました遊びり参加者の皆様、職員の皆様に心からお礼申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 三好春樹 上野文規 下山名月 (1999) 生活リハビリ講座シリーズ5 「遊びりセッション学」, 雲母書房
- 2) 西山浩一郎 (2017) 「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」, 飛鳥新社,
- 3) 介護ポストセブン「遊びりセッション 身体機能の維持向上や体力・筋力アップも」 2017. 10. 11 <https://kaigo.news-postseven.com/938>
- 4) 「はじめよう！やってみよう！口腔ケア」 2017. 10. 11 <http://www.kokucare.jp/>
- 5) 山岡歯科医院新聞 12月号1 月別アーカイブ 2016年12月 2017. 10. 11 <http://www.ydc.or.jp>
- 6) 認められたい…。承認欲求ってなんだ？モチベーション向上の法則 2018. 04. 27 <https://motivation-up.com/whats/approval.html>
- 7) 全国社会福祉協議会：ふれあいケア⑨sep. 2015 特集 口腔ケアで自立促進 ADLとQOLを向上させる口腔ケア, 2015年, p. 12
- 8) 矢原 隆行：はじめての介護研究マニュアル 保育社, 2002年, p. 92