

高齢者レクリエーションのあり方、その効果 特別養護老人ホーム M での実践

立命館大学応用人間科学研究科
対人援助学領域
家族機能・社会行動クラスター

現在の日本は高齢者人口が急激に増え、「介護サービス」や「介護保険」などといった高齢者に関する事業や施設などがそれに伴って増えてきている。平均寿命が延び、「老後の生活がますます長引いて」きている今、たとえ家族と同居であっても老人福祉施設に入所であっても、単調になりがちな高齢者の生活に対して「ハリのある生活」をいかに送れるかが大切である。体の機能が衰え始め、今までとおりの生活を送ることがだんだんと不可能になってゆくという現実を受け入れながら高齢者にとって「楽しい毎日」を送れるということは、周りにいる家族や施設のスタッフの協力が少なからず必要である。

近年、いくつかの高齢者福祉施設において「高齢者レクリエーション」というものが行われる機会が増えてきた。一般的に「レクリエーション」というと「気晴らし・娯楽」と訳されているが、高齢者に対するレクリエーションというものは高齢者の単調になりがちな日々に対し、いかに刺激を与え、生活に潤いをもたらすか。今までさまざまな高齢者福祉施設で行われてきた「グループワーク(小集団のサークル活動)」とは違い、最終目標(高齢者個々人のADLやQOL向上)を掲げ、高齢者一人一人のレベルに合ったゲームや動き、リハビリテーション機能などを含んだ集団で行う催しのことを「高齢者レクリエーション」と総称する。その目的の一つである「生活を豊かにする」ということは「より楽しい、生きる喜びに満ちた人生を作る」ということであり、目標として?心身の健康づくり?よりよい人間関係づくり?余暇時間の活用能力作りが挙げられている。しかし、その基盤はやはり「遊び」であるので、歌やダンスなどを行って体の機能回復につながる要素を取り入れながらも、利用者に「楽しかった、また来たい」と思ってもらうことが必要なのである。

筆者はこの高齢者レクリエーションの時間を最近取り入れだした特別養護老人ホームのレクリエーションの時間に参加し、十回のレクリエーション時間を経る前と後とではどのような変化が表れるかを二つの事柄について調査・研究した。一つ目は「利用者三名の変化」である。利用者三名の対人関係や行動、自己表現などの社会的行動の変容をレクリエーションをすることによって変化する事があるかどうか、担当職員の語りとアンケートによってレクリエーション実施現場での変化と、生活の場となる居室内での社会的行動の変化を見た。二つ目はレクリエーション担当スタッフ自身の意識の変化である。レクリエーションスタッフの中で、まだレクリエーションについて馴染みの薄い人達を選び、「関わり始めた直後のレクリエーションに対する意識」と「十回やってきた今のレクリエーションに対する意識」の違いを、同じ質問を二回することによってその人自身の意識変化をデータ化しようと試みた。レクリエーションに対して不慣れな時期とそうでなくなった今とではどのくらい意識が変わり、それがどのようにレクリエーションを行うことに対して変化をもたらしているかを調査した。

以上の二点の調査結果を踏まえ、特別養護老人ホーム内における「高齢者レクリエーション」のあり方や、その意義や効果などを本論文で記述してゆく。

高齢者施設に入居して生活をしている利用者にとって施設での生活は平坦なものになりがちであるが、それらの人々に対していかに強制ではなく、自発的に参加できるレクリエーションを取り込めるか。レクリエーションには楽しく、愉快的時間の共有を一番の目的にしている。その中には「機能回復訓練」が含まれているが、その以前にレクリエーションに参加すること自体が利用者たちの「楽しみな生活の場」、「心の潤い」になるように私たち介護者たちが心がけていくべきである。