

栗山高校「生活と福祉」

高齢者へのレクリエーション支援

令和4年10月13日（木） 3校時

栗山町立 北海道介護福祉学校

教務担当参与 藤田 秀剛

（介護福祉士・社会福祉士・介護支援専門員・レクリエーション・インストラクター・レクリエーション・コーディネーター 他）

生活活動の種類



3 次活動：自由裁量活動の例（余暇活動）

テレビ・ラジオ・新聞・雑誌
ホームページ検索・SNS・ゲーム
娯楽・趣味・スポーツ・人との付き合い
受診・散歩・外出・ショッピング・旅行
生涯学習活動・ボランティア活動
休養・くつろぎ

他多数

⇒ 一人ひとりの生活習慣と価値の形成

レクリエーションとアクティビティ

【語源的要素】

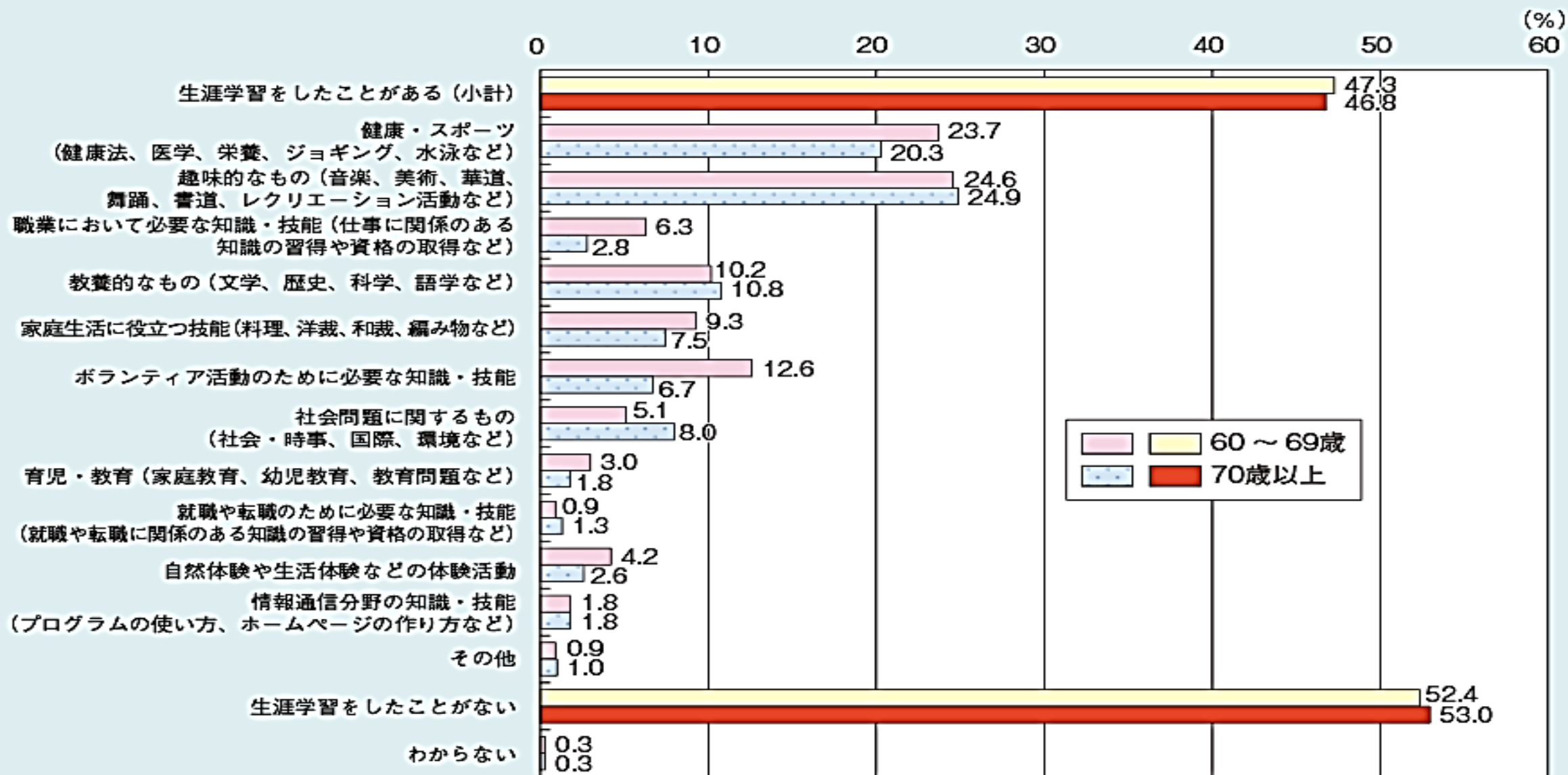
re — create : 生活や人生の再創造

これまでの生活習慣を続けながら、これからの人生に潤いや希望をもって過ごすための手段



楽しく・元気に・自分らしく・・・

生活の活性化（アクティビティ）を図ること



資料：内閣府「教育・生涯学習に関する世論調査」（平成27年）

（注）調査対象は全国20歳以上の日本国籍を有する者であるが、そのうち60歳以上の回答を抜粋して掲載

用語解説【生涯学習】

これまで学校中心に考えられた学習活動を、人の一生全体に拡大した考え方。人は生まれ、やがて死ぬまでのライフサイクルに於いて、成長や発達を遂げるという視点と、個々に合致した学習活動を指す。

⇒ 社会教育（自治体や大学、民間機関との連携）

令和元年度 内閣府「高齢者の経済生活に関する意識調査」より

1. 生きがい、健康状態、社会的活動に関する事項

(1) 生きがいの程度 (Q 1)

Q 1 あなたは、現在、どの程度生きがい、喜びや楽しみ、を感じていますか。この中から1つ選んでお答えください。(S. A.) (n=1,755)

1 十分感じている

2 多少感じている

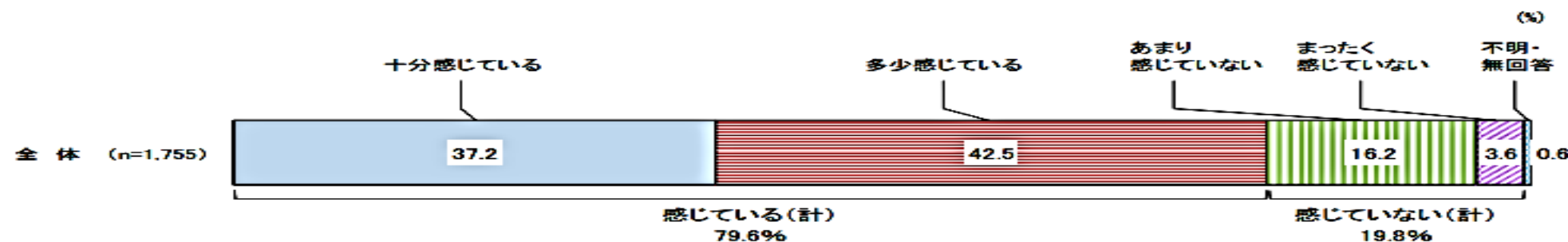
3 あまり感じていない

4 まったく感じていない

現在、生きがいを「十分感じている」は37.2%で、「多少感じている」(42.5%)を合わせると、79.6%が生きがいを『感じている(計)』。

一方、生きがいを「まったく感じていない」は3.6%で、「あまり感じていない」(16.2%)を合わせると、19.8%が生きがいを『感じていない(計)』。

図表2-1-1-1 生きがいの程度 (Q 1) (択一回答)



(2) 健康状態 (Q2)

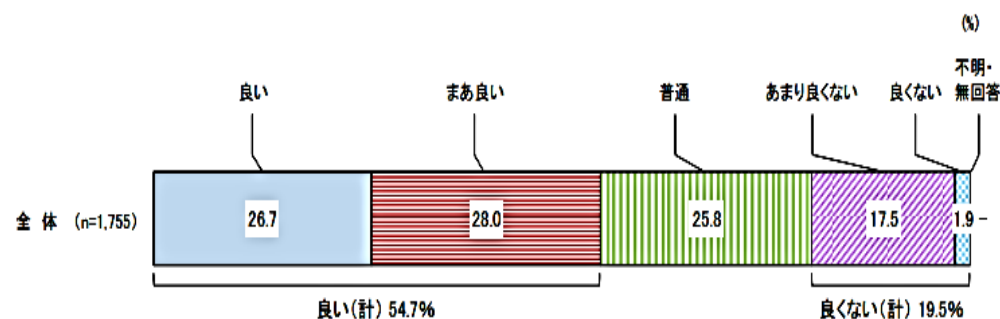
Q2 あなたの現在の健康状態は、いかがですか。この中から1つ選んでお答えください。(S. A.)
(n=1,755)

- | | | |
|--------|--------|-----------|
| 1 良い | 3 普通 | 4 あまり良くない |
| 2 まあ良い | 5 良くない | |

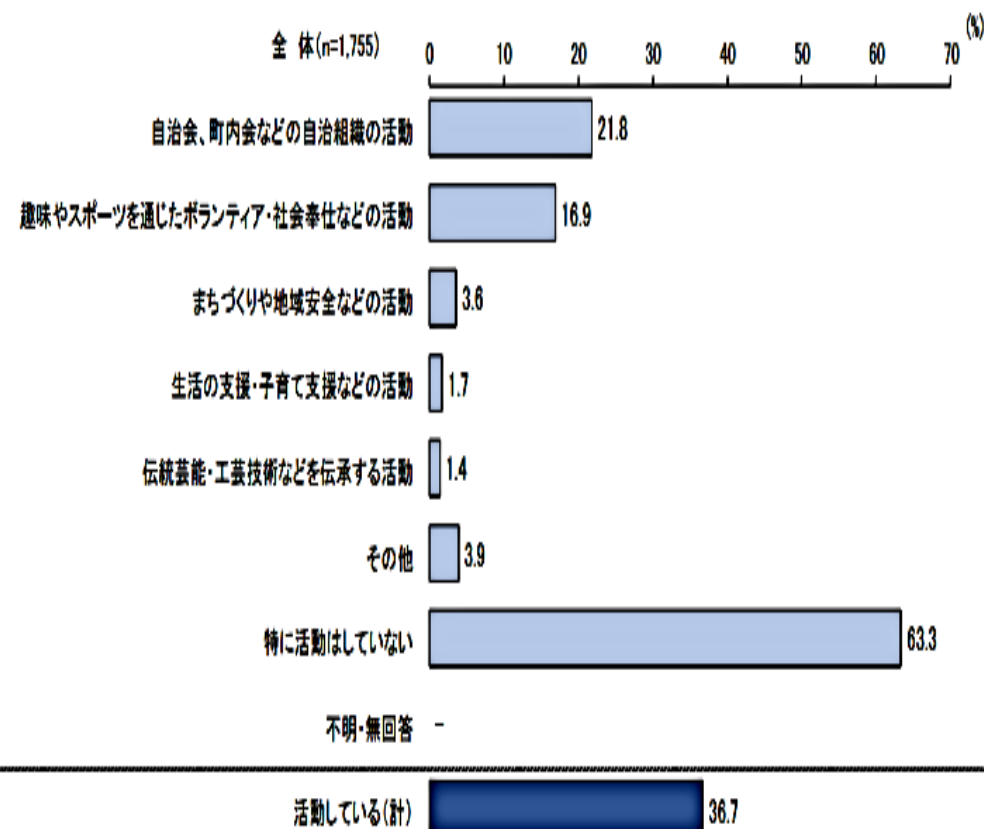
現在の健康状態は、「良い」が26.7%で、「まあ良い」(28.0%)を合わせると、54.7%が『良い(計)』。

一方、「良くない」は1.9%で、「あまり良くない」(17.5%)を合わせると、19.5%が『良くない(計)』。

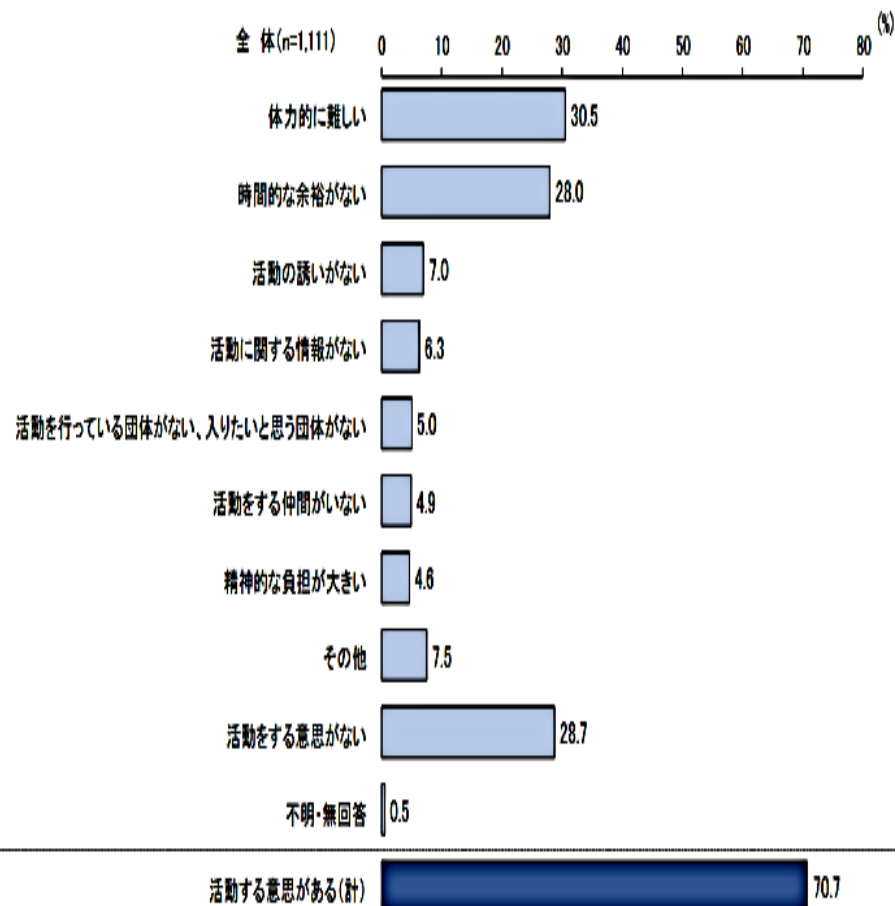
図表2-1-2-1 健康状態 (Q2) (択一回答)



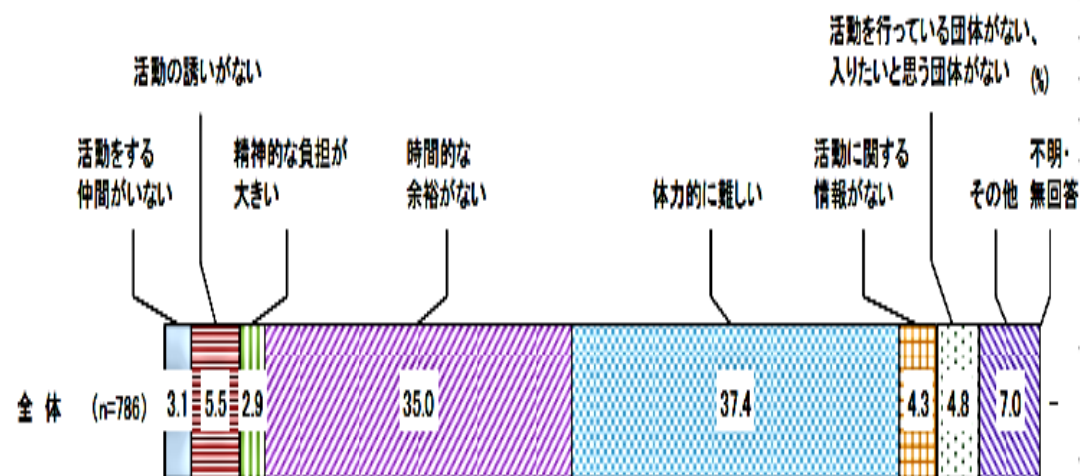
図表2-1-3-1 社会的な活動 (Q3) (複数回答)



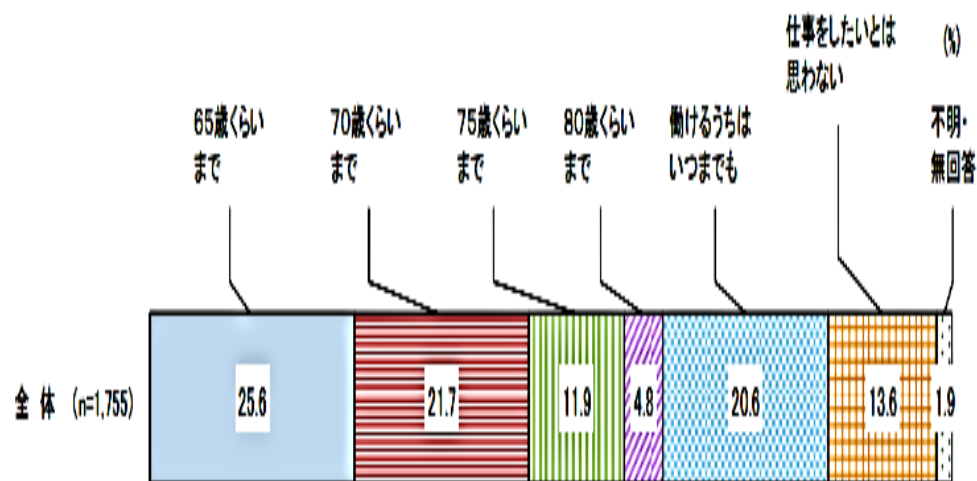
図表 2-1-4-1 社会的な活動をしていない理由 (Q3-1) (複数回答)



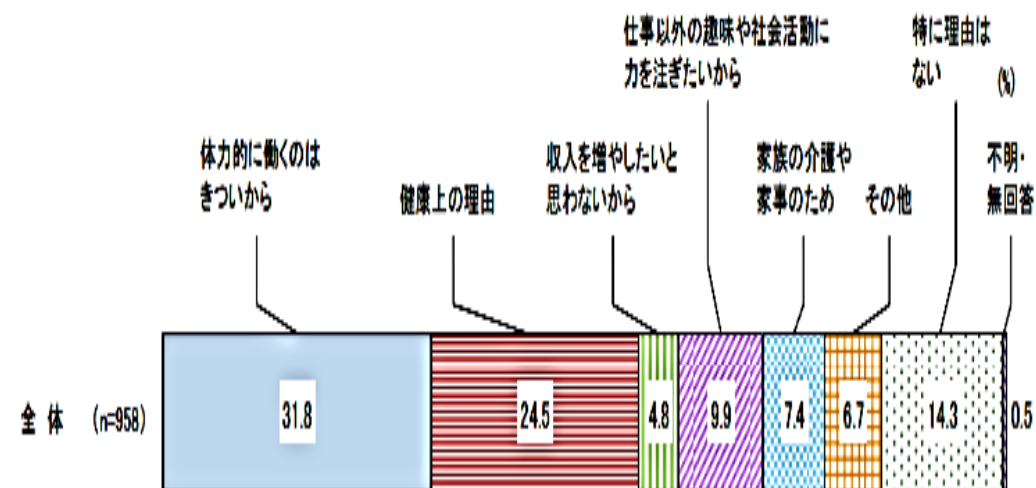
図表 2-1-5-1 社会的な活動をしていない主な理由 (Q3-2) (択一回答)



図表2-2-1-1 何歳まで収入を伴う仕事をしたいか（Q4）（択一回答）



図表2-2-11-1 仕事につくつもりはない理由（Q5-9）（択一回答）



年齢的な区分としての高齢者を括ることができるが、これまでの経済生活の状況、生活習慣や心身の健康状態により、「個人が抱くニーズは多様であり、違いがある」ということを念頭におく。

高齢者にとってのレクリエーションの意義

1 生活リズムの維持

2 健康の維持

- すべての高齢者の介護予防の具体的活動
- 認知症予防、筋力低下や転倒防止、便秘対策

3 コミュニケーションから楽しみや仲間づくり

- 「リラックスでき、次にまたやってみたい」
- 「興味がもて自信に繋がる」状況を共に創る。

レクリエーション財 (レクの素材)

自主性や主体性に基づく 4つの活動系



レク財：身体的活動の例

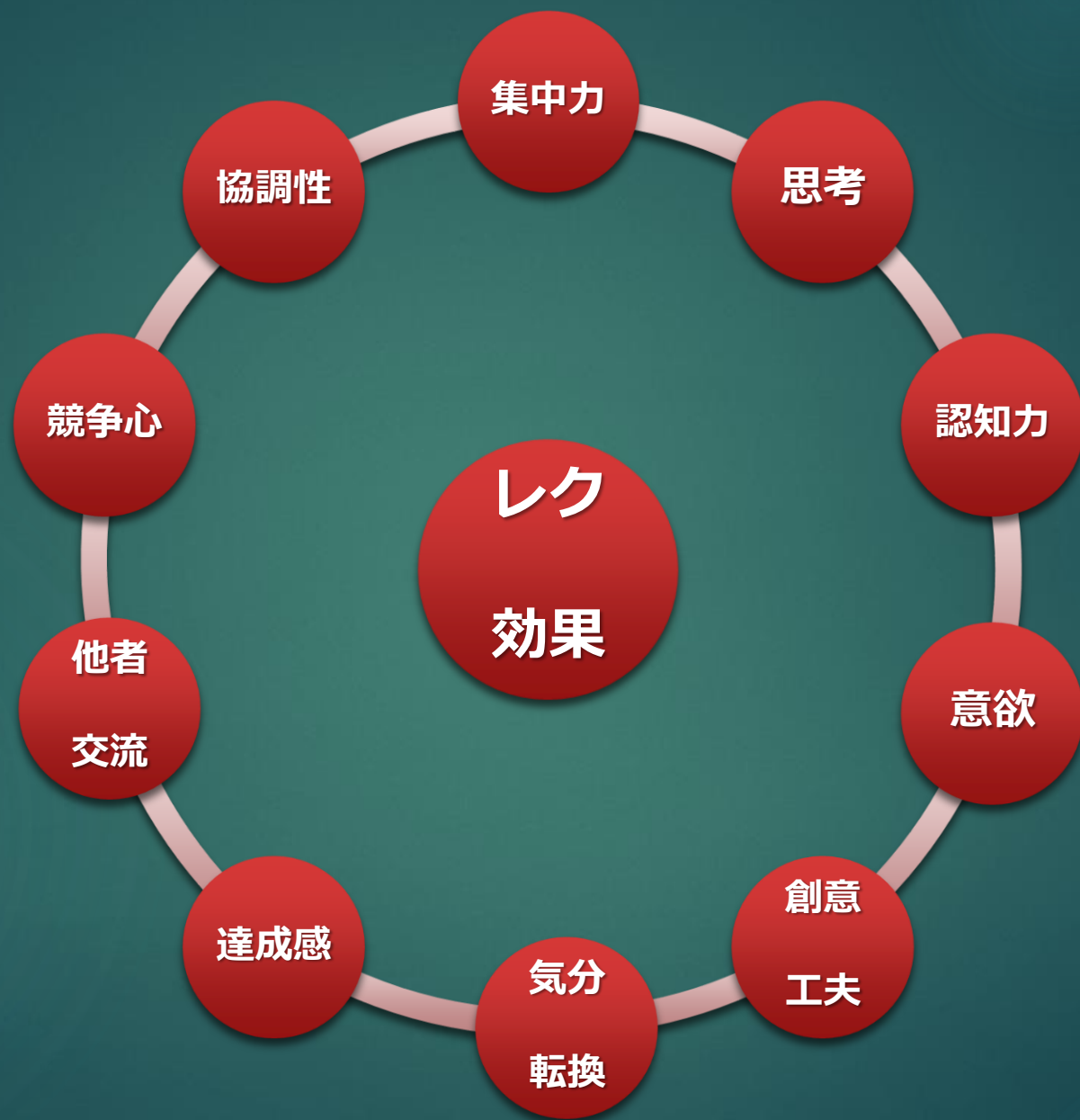


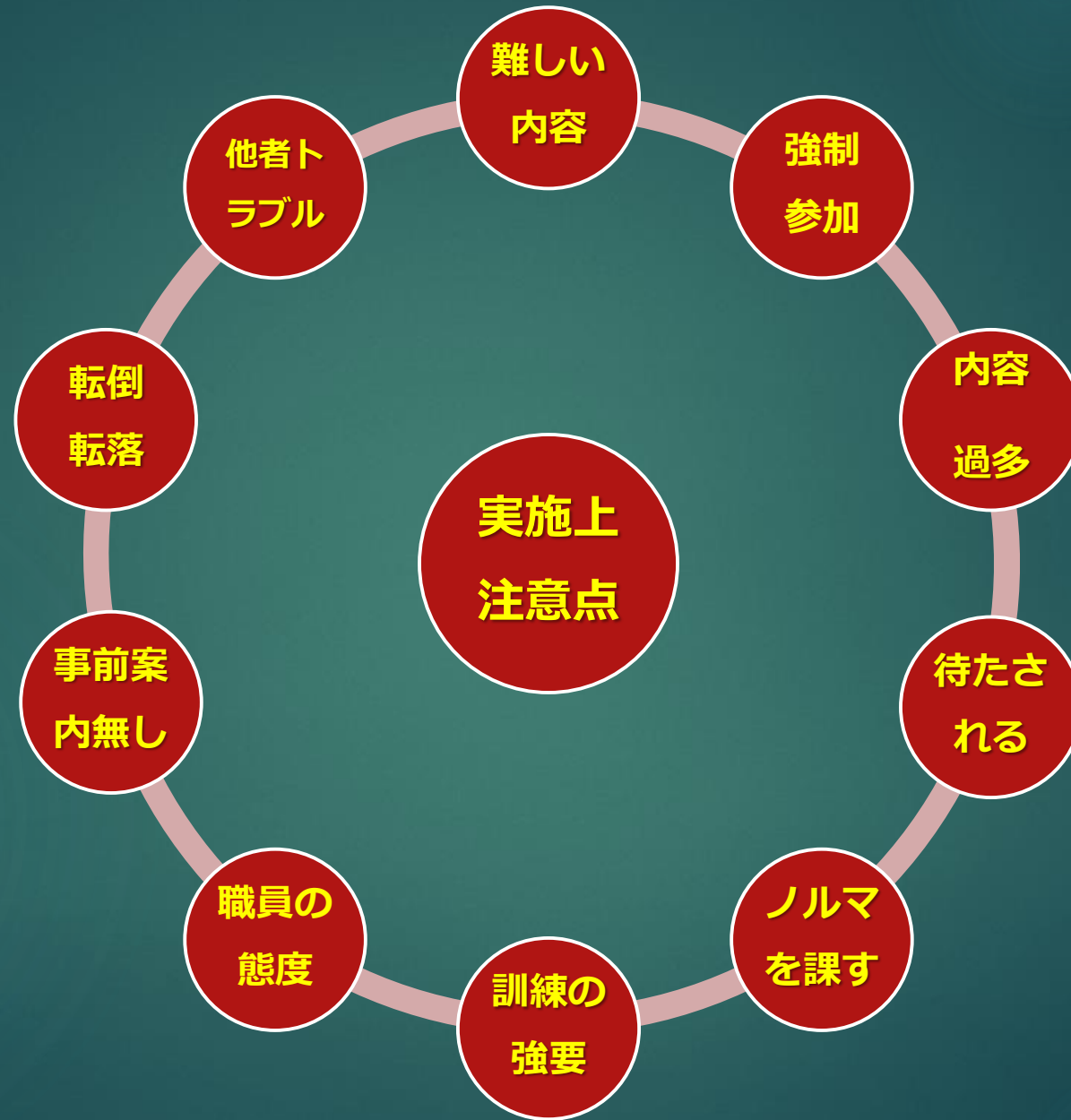
レク財：知的・社会的活動の例



レク財：情緒的活動の例







レクリエーション活動の形態

- | | | | | |
|---|-----|----------|---|----------|
| ① | 集団 | (大人数で) | } | 目的
達成 |
| ② | 小集団 | (グループ) | | |
| ③ | 少人数 | (馴染みの関係) | | |
| ④ | 個人 | (趣味・嗜好) | | |

レク活動の組み立て (対面・リモートでの汎用性)

- 導 入：アイスブレーキング（緊張を解く）
最近の話題や、実施目的の共有
表情や声を出し、身体を軽くほぐす
- 説 明：内容やルール等
- 実 施：直接的・間接的な参加を含む
安全に配慮し、雰囲気作りを行う
- まとめ：賞賛と労い、意見や感想を聴く

コミュニケーションの取り方 実施の心得

1. あたたく、もてなす意識をもつ
(ホスピタリティ マインド)
2. 心地よく、わかりやすく話す
3. 対象者の感情表現を受け止める態度

本日の演習

【アイスブレーキング】（1人1分）

1. 自己紹介と話題提供

（最近気になる話題等を言い、理由を添えて一言話す）

【知的活動系のレクリエーション】（10分）

2. 今日は何の日??

3. 季節の食材わかります?

4. 数字をつなげてジャスト10

【身体活動系のレクリエーション】（5分）

4. 肩凝りをほぐす! VWTストレッチ（立位・座位の両方で可能）

5. 背中・脚の簡単ストレッチ（座位）

6. フィンランド発祥 ～ 「モルック」で遊ぼう!

知的活動系のレク ① ～ 今日は何の日？

今日は何の日だと思いますか？

国民の休日ではないですね・・・？

人によっては、記念日や誕生日かもしれません。

日常生活の中で、様々な団体や協会が任意設定のもと啓蒙している日があります。

今日は、その話題の一つとして、知ってみることも良いことかもしれませんね！

10月13日 「世界血栓症デー」

2014（平成26）年 一般社団法人 日本血栓止血学会

<設定の目的>

- ① 心筋梗塞や脳梗塞等の原因となる血栓症の認識を高める
- ② 血栓症の予防法や治療等の促進を図る
- ③ 最終的には、血栓症による障害、死亡を低下させる
- ④ この活動が世界的に行われていることを広くアピールする

知的活動系のレク ②

～ 季節の食材わかります？

食欲の秋、普段食卓に上がっているきのこを言い当てましょう！

今から、きのこを6種類お見せします。

それらの名称を教えてください！

また、どのように調理して食べているのかも教えてください！

エノキタケ



ブナシメジ



エリンギ



シイタケ



マイタケ



ナメコ



カエンダケ



ベニテングダケ



毒キノコにつき、摘み取り、食用は厳禁！

知的活動系のレク ③

～ つなげてジャスト10

今から、2つの数字カードを16枚お渡しします。

机の上にバラバラに並べて下さい。

数字カードを自由にとり、隣り合う数字の合計が10になるように横につなげます。

制限時間1分間で、一番長くカードをつないだ人の勝ちです！

身体活動系のレク ①

～ ストレッチ（上・下肢・体幹）

① 座ったままで、「VWT」簡単ストレッチ

→ 肩甲骨の柔軟性をもつことで、肩凝りが軽減します！

② 体幹・足関節・膝関節・臀部・前傾姿勢から安定した立位

→ 下肢の筋力を使うことで、ふらつきを防止し安定した立位をとることができます。

体幹の伸展



背中を丸めたり、伸ばしたりします。
5回繰り返したら、背すじを伸ばしたまま終わります。

主な効果：体幹の伸展、骨盤の傾きの改善

体幹の回旋



- ①イスに浅く座り、体をひねって両手（もしくは片手）で背もたれにタッチします。
- ②反対側も同様に行います。

主な効果：体幹の回旋の改善

膝伸ばし&足首反らし



- ①片足をまっすぐ伸ばします。
- ②足首を反らします。
- ③太ももを引き締めて5秒間保ちます。
- ④反対の足でも同様に行います。

主な効果：足の前面の筋力向上(大腿四頭筋・前脛骨筋など)

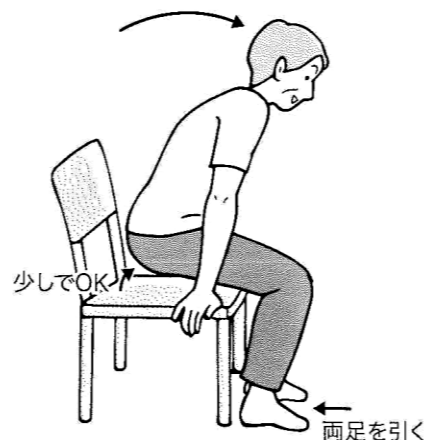
お尻歩き



腕を振りながら、お尻で前後に移動します。

主な効果：重心移動能力の向上(歩行前訓練として)

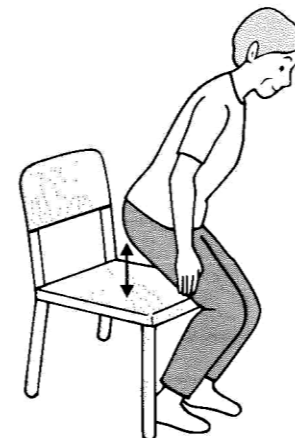
お尻上げ



- ①両足を軽く引いて、座面を持ちます。
- ②前にかがみながら、お尻を少し浮かせて5秒間保ちます。

主な効果：下肢の筋力強化、バランス改善

立ち座り



イスに座った状態から、ゆっくりと立ち上がり、座ったりします。
※転倒に注意!

主な効果：下肢の筋力強化、バランス改善

身体活動系のレク ②

フィンランド発祥～モルックで遊ぼう

【基本ルール】

- ① モルックを3m離れた、スキットル目掛けて倒します。
- ② モルックは下からゆっくり投げて、倒れたスキットルの合計点数が50点になったところで終了（勝ち）となります。

スキットル

モルックを投げてこれを倒す



モルック

投げる棒のことをモルックという。
下手投げを行うのが基本。

時代を彩る ～ IT・介護ロボット ゲーム感覚でもできる！



高齢者福祉施設で活躍する、
レクリエーションが得意な
会話ロボット「パルロ」

palro



本日のまとめ

- ▶ 時代とニーズ（何を望んでいるか）を聴き、考える
- ▶ 単純明快・参加する人の得意とするものも取り入れる
- ▶ レクリエーションの素材を検討。正解はないが、適切であったかどうかの検証は必要
- ▶ 身近なものから考え、方法は多様 ～ 短時間で実施！
（画像・手作り・購入・アレンジ）
- ▶ 「笑顔」で「笑い」を生む ～ 共に楽しむ気持ちが必要
- ▶ 企画書は「タイトル」・「内容」・「効果」を5W1Hで組み立てる。