

栗山高等学校「生活と福祉」

高齢者へのレクリエーション支援

令和5年10月13日（金） 13：20 ～ 14：10

栗山町立 北海道介護福祉学校

教務担当主幹 藤田 秀剛（レクリエーション・コーディネーター / 準上級レクリエーション・インストラクター）

高専連携支援員 梶 幸奈

1日の中で行われる活動の種類



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】

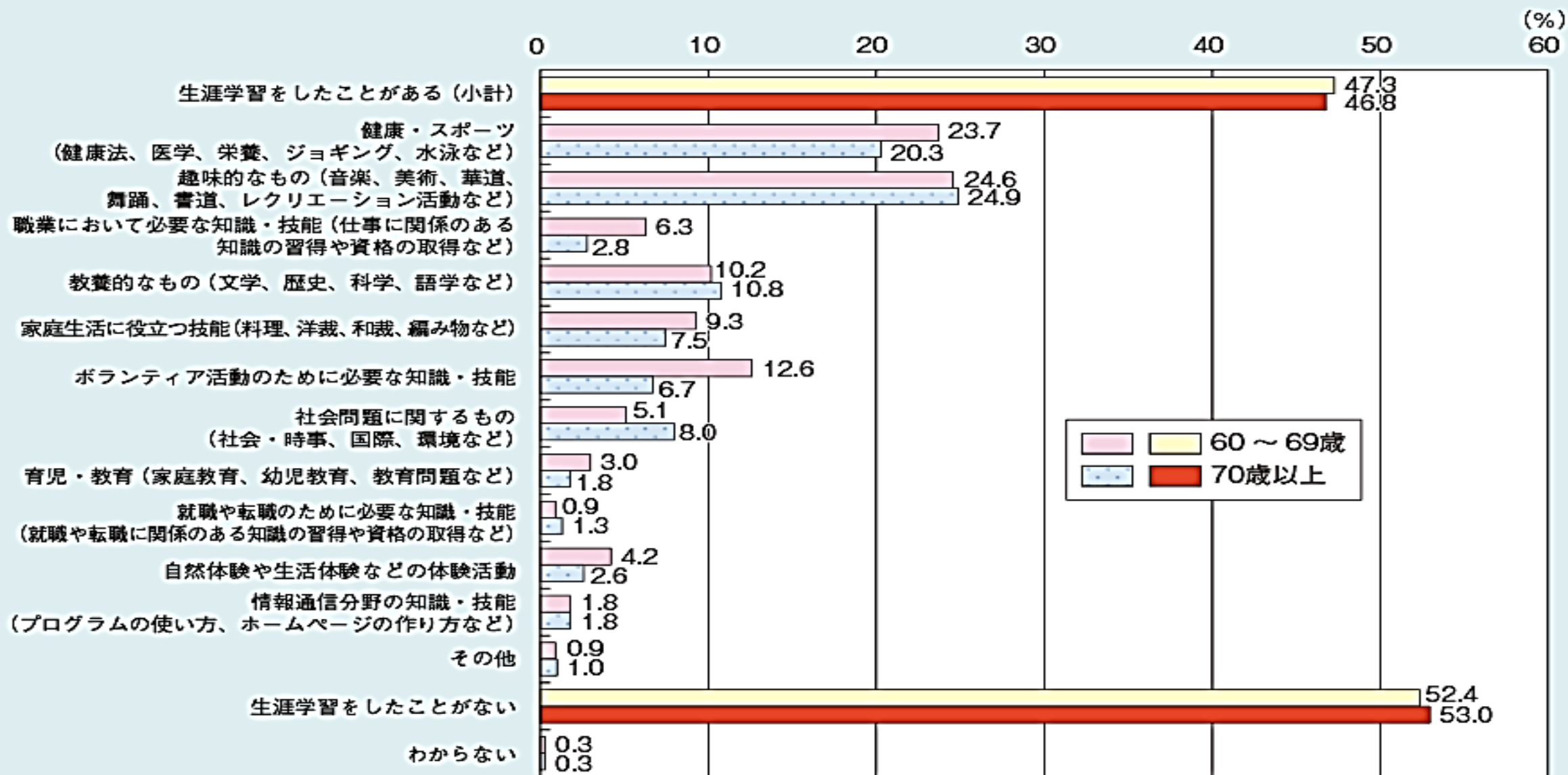
re — create : 生活や人生の再創造

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）を行う



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、個々に合致した社会的活動の全般をいう。

例) 社会教育（自治体や学校、民間機関との連携）

例) 地域内交流 ～ ボランティア活動

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

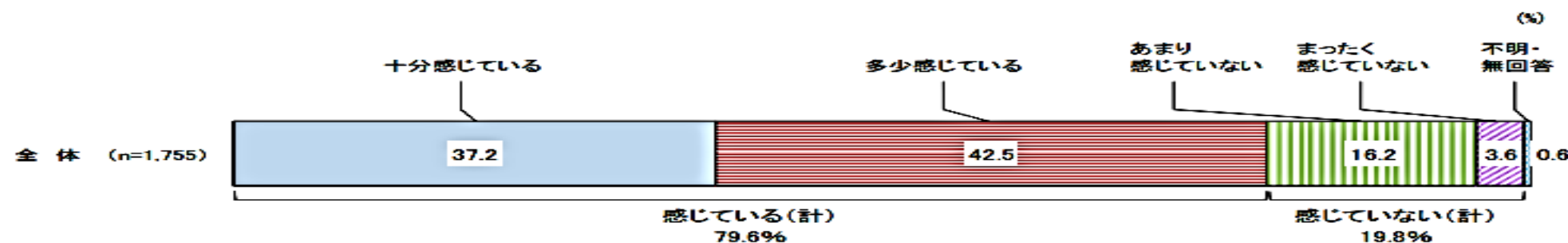
3 あまり感じていない

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)

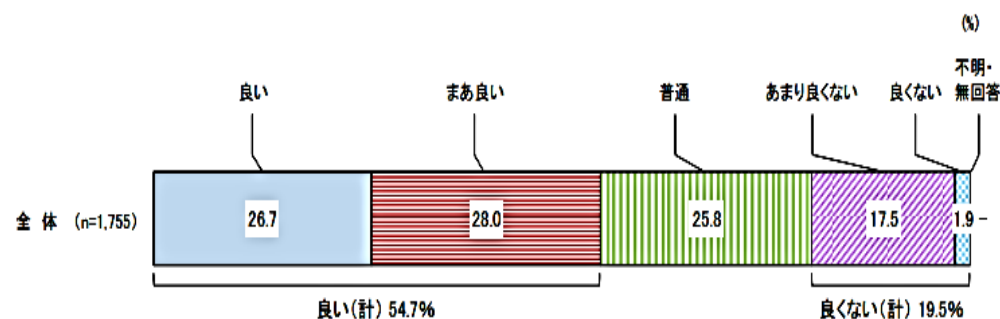
Q2 あなたの現在の健康状態は、いかがですか。この中から1つ選んでお答えください。(S. A.)
(n=1,755)

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

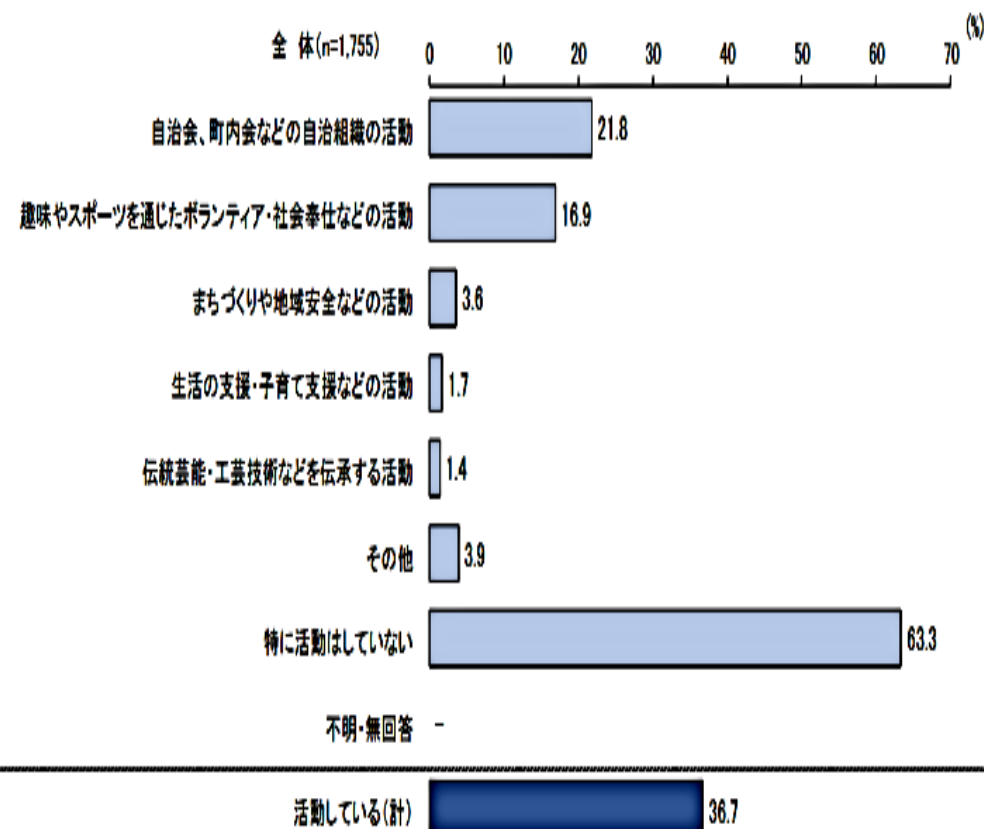
現在の健康状態は、「良い」が26.7%で、「まあ良い」(28.0%)を合わせると、54.7%が『良い(計)』。

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)』。

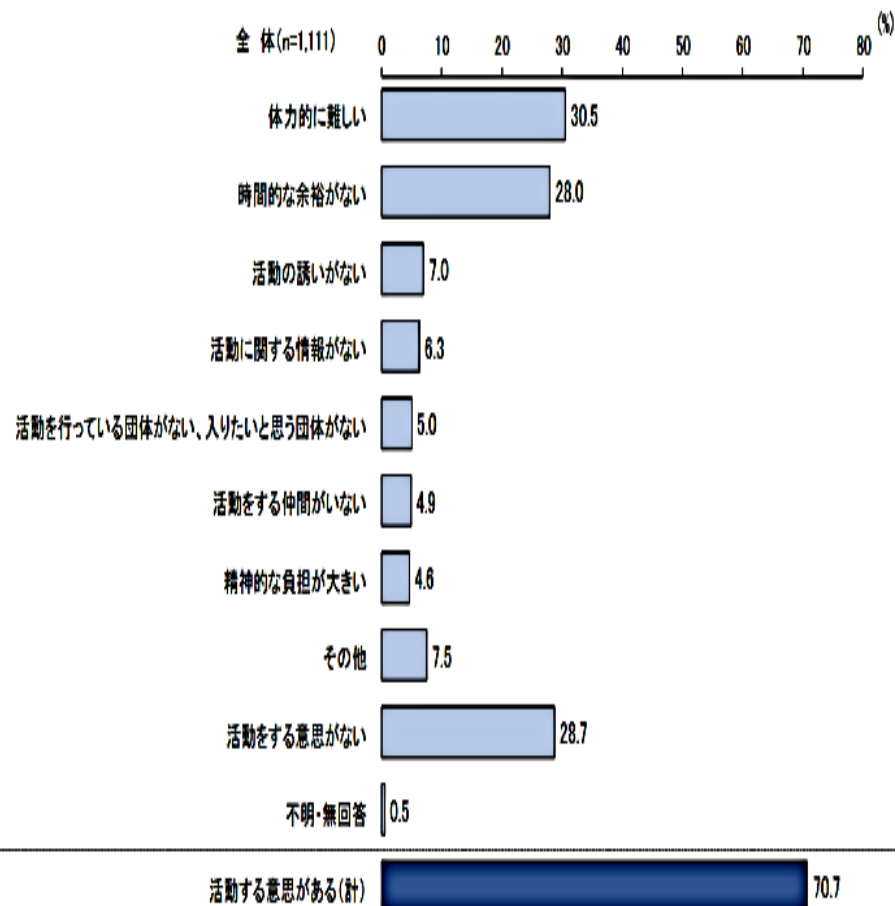
図表2-1-2-1 健康状態 (Q2) (択一回答)



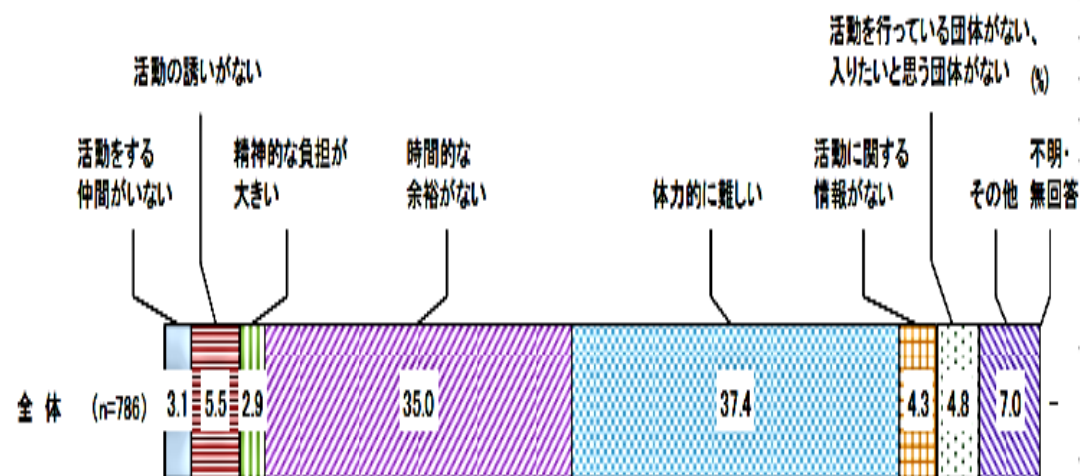
図表2-1-3-1 社会的な活動 (Q3) (複数回答)



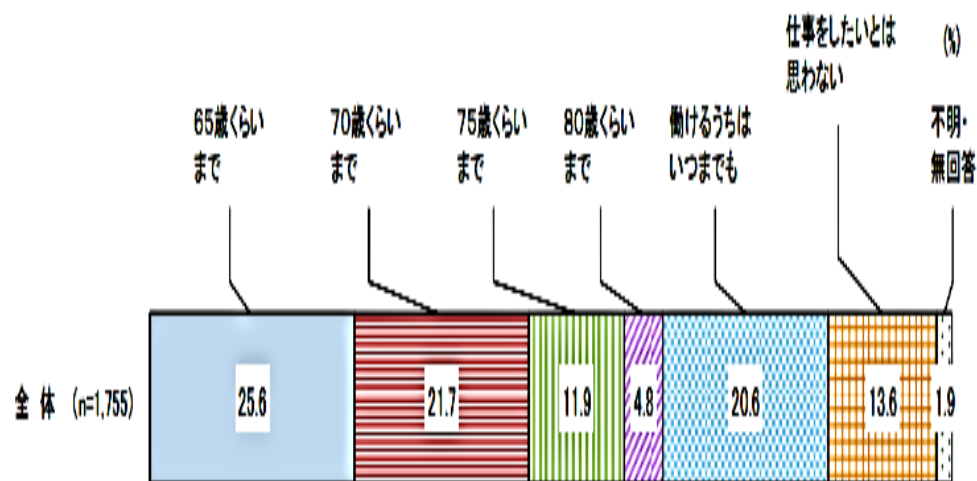
図表 2-1-4-1 社会的な活動をしていない理由 (Q3-1) (複数回答)



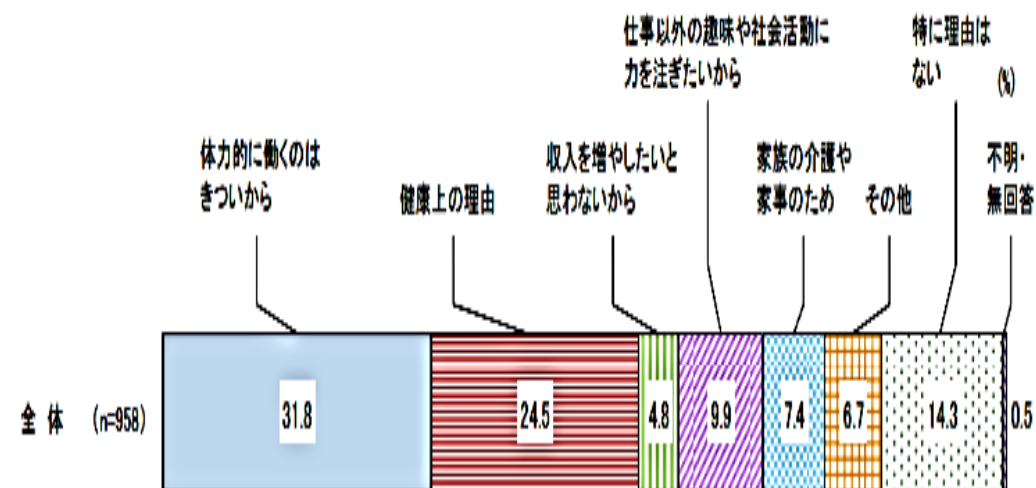
図表 2-1-5-1 社会的な活動をしていない主な理由 (Q3-2) (択一回答)



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、便秘予防

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」内容を共に創る。

レクリエーション財 (レクの素材)

自主性と選択肢に基づく 4つの活動系



レク財：身体的活動の例

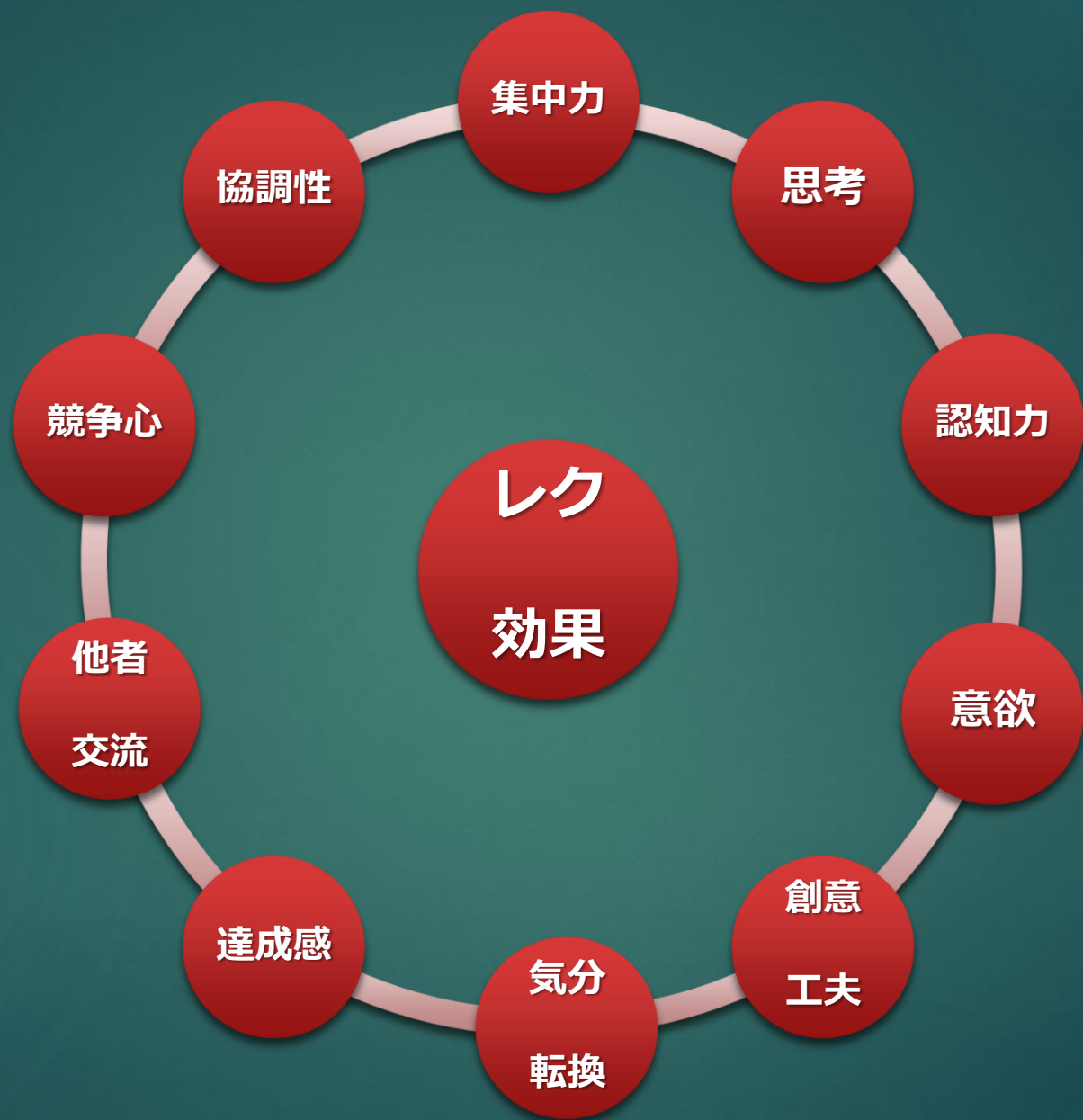


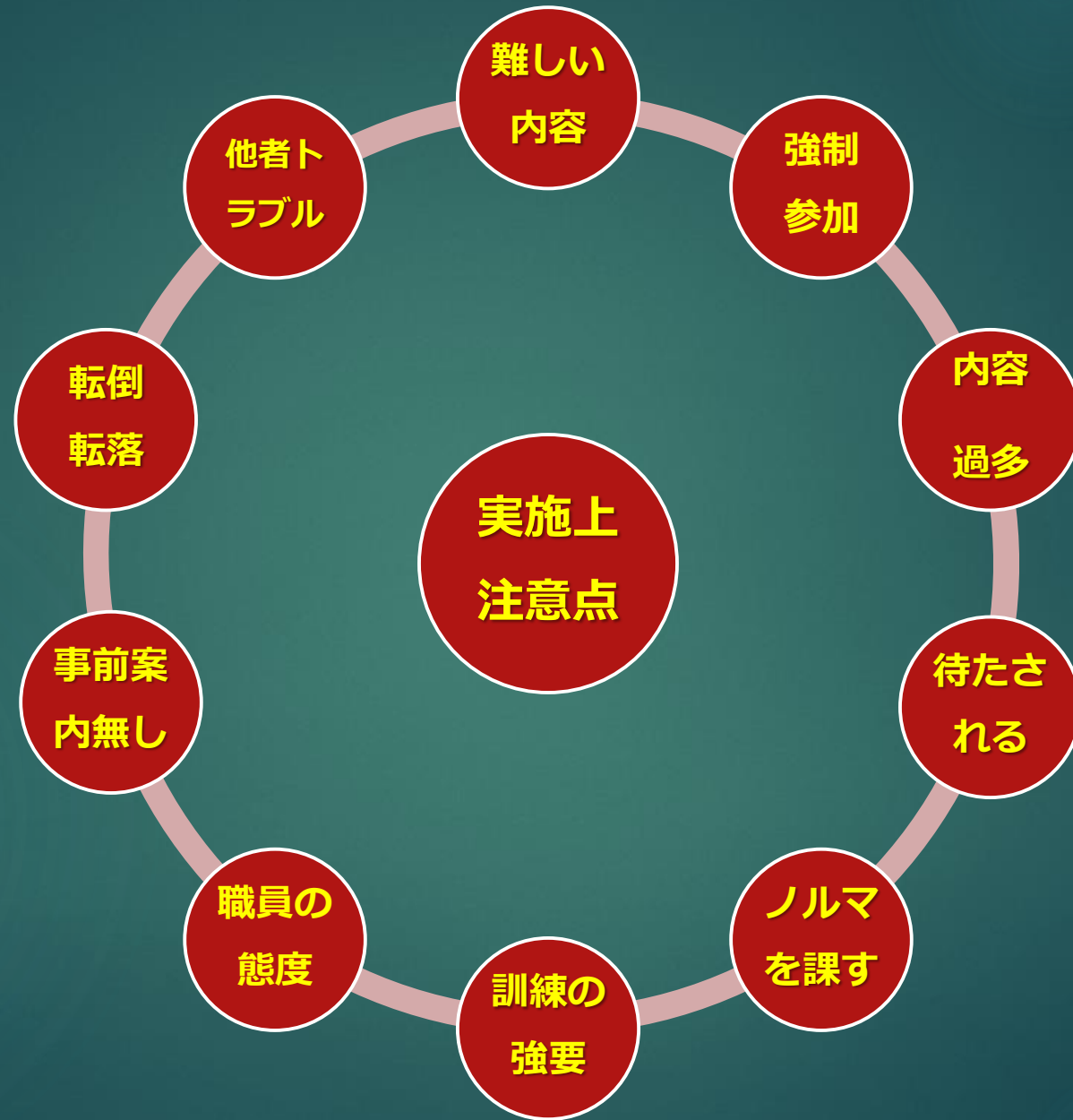
レク財：知的・社会的活動の例



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、おもてなしの心で
(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て共有

本日の演習

【アイスブレーキング】（5分程度）～ 参加者同士の緊張を解きほぐす

1. 季節の食材わかりますか？
2. 背中・脚の簡単ストレッチ ～ 座ったままで

【知的活動系のレクリエーション】（10分程度）

3. 連想ゲーム（2グループに分かれて行います）
4. 五十音カードで地名を並べよう！

【身体活動系のレクリエーション】（5分程度）

5. 知力と指先を使った「割り箸倒し」
6. 1分間バケツ玉入れ ～ 座ったままで

【本日の感想】

アイスブレーキング ①

～ 季節の食材わかりますか？

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！

アイスブレーキング ②

～ 背中と脚の簡単ストレッチ

椅子に座ったままで、できる簡単ストレッチをします。

眠気なく からだをほぐし
しなやかに

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)

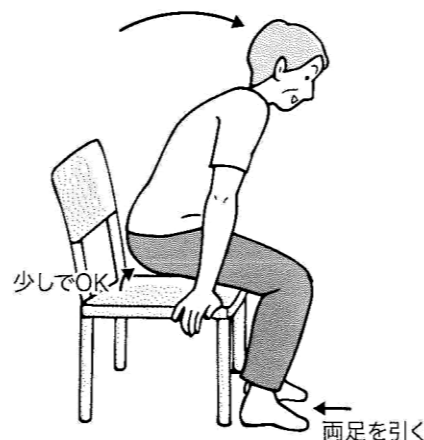
お尻歩き



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)

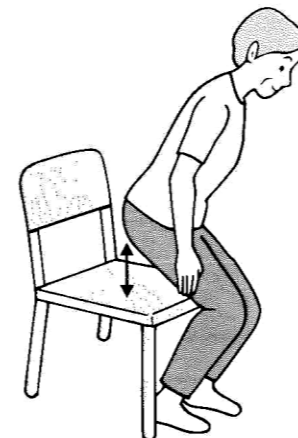
お尻上げ



- 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った後、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

知的活動系のレクリエーション ③

～ 連想ゲーム

こちらからお題を出して、連想したものを紙に書きます

一致した内容により、チーム名が決まります ！

知的活動系のレクリエーション ④

～ 五十音カードで地名を並べよう

北海道内の市町村名をいくつ並べられますか？

ただし・・・

濁音・半濁音・促音・「ん」のカードはありません

各ひらがなのカードは1枚ずつしかありません

ちなみに・・・ 私たちは8つ、9つ並べられました。

【模範例】

「ゆに」「くりやま」「るすつ」「あさひかわ」「きたみ」
「ねむろ」「ちとせ」「てしお」「ふらの」

「ぬまた」「くしろ」「むかわ」「おとふけ」「にき」
「えりも」「るすつ」「よいち」

身体活動系のレクリエーション ⑤

～ 割り箸倒し

1 8本の割り箸を束ねて、輪の中に入れ、机上に置きます

支える足の部分のバランスや太さを考えてセットしよう！

倒れるまで、抜いた割り箸の本数の多いチームが勝ちです！

知力と指先の巧緻性の両方が磨かれます！

身体活動系のレクリエーション ⑥

～ 1分間バケツ玉入れ

ルールは簡単！

1分間でバケツに入った玉の多いチームが勝ちです

しかし、従来の玉入れとは「逆の発想」で楽しく行います

「椅子に座って、床上に置いているバケツへ」上→下の動作

本日の感想を教えてください

【MEMO】

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。