

### 3-第6-F⑥-1 一般演題

9月3日(木) 13:00~14:00 第6会場 パシフィコ横浜 会議センター3階 313

レクリエーション⑥ 【座長】窪嶋 康人(介護老人保健施設ききょう苑)

第1群: 101 入所

第2群: 206 データのある「効果」の提示

第3群: F3321 レクリエーション 身体的なレクリエーション

## レクリエーションによる日常生活機能及び意欲の変化

介護老人保健施設 プライムケア桃花林

鈴木 典子

レクリエーションは、日々の生活の中で楽しみや生きる意欲をもたらす。今回30分程度のレクリエーションを実施し、介護度の異なる3名の利用者の日常生活機能や意欲の向上に与えた効果を明らかにする。

#### 1. はじめに

レクリエーションとは、壊れた物が作り直されること、疲労を癒して元気を取り戻すことの意味があり、日々の生活の中に生きる喜びと楽しみを見出していくための活動である。当フロアの利用者は要介護度3~5であり、ベッド上で過ごすことが多く意欲の低下が見られたため、レクリエーションを取り入れている。定時のレクリエーションの時間を設け、緊張感を和らげ心のバリアを取り除き、日常生活機能や意欲の変化に効果が見られたため報告する。

#### 2. 目的

日常生活に体操や軽い運動を取り入れ、レクリエーションを行うことで、日々の生活の中に喜びや楽しみを見出して行くだけでなく、日常生活機能及び意欲の変化が見られるか明らかにする。

#### 3. 研究方法

1) 参加対象者: 短期入所、長期入所の介護度の違う15名程度参加とし、レクリエーションを行いそのうち長期入所の3名を選出し、研究することとした。

A氏 78歳男性 左脳梗塞(H24発症)、介護度3 日常生活自立度J2 認知症自立度IIa

※衣類の着脱は介助、排泄は定時のトイレ誘導、歩行時はふらつきが見られ付添いが必要で2m程度の歩行で日常は車椅子での自走可能。

B氏 69歳女性 脳梗塞右半身麻痺、失語症(H24発症) 介護度4 日常生活自立度C2 認知症自立度IIa

※衣類の着脱は全介助、オムツ使用。ベッドからの移乗は、協力動作で可能。車椅子で自走可能

C氏 89歳女性 糖尿病、完全房室ブロック(H18発症) 介護度5 日常生活自立度B2 認知症自立度IIIb

※衣類の着脱は、全介助。オムツ使用。車椅子で移動。ベッドからの移乗は、協力動作で可能だが自発性が見られず、介助している。

#### 2) 研究期間

平成26年10月25日~平成26年12月25日

#### 3) レクリエーションの方法

・週2~3回、午後のおやつのと30分程度下記を日替わりで実施した。

(玉送り、パタパタゲーム、紅白玉入れ、テーブルパレー等)

・始めに、コミュニケーションを高めるため何度か職員の合図でタイミングを合わせるように声を出してみんなで挨拶をする。次に、年月日の確認(見当識に働きかける)、3つの言葉を覚えてもらい最後に確認する(記憶に働きかける)、深呼吸をする際は手を上げるように促しながら行い、首の体操、肩の上げ下げ、指体操をして上記のいずれかのレクリエーションを始める。終わりに、手を上げて深呼吸を行い呼吸を整え終了する。

#### 4) 評価方法

バーセルインデックス(機能的評価)、バイタリティーインデックス(意欲の指標)を用いて開始時、1か月後、2か月後に評価を行う。

#### 4. 結果

A氏は、始めから参加には拒否なくスムーズに楽しむことが出来た。1か月後には定時のトイレ誘導時2m程度の歩行が6m程度の長い距離を歩行することが出来た。表情も豊かになり、職員との会話の他に自ら他利用者へ話しかける姿が多く見られ、レクリエーションの際も前傾姿勢になって積極的に参加する姿も見られた。バーセルインデックスでは、

60点から65点へ、バイタリティーインデックスでは6点から7点へ共に変化した。

B氏は、リハビリテーションへの拒否が見られていたが、入浴時の着脱の際も衣類を返してみる、袖を通すなど自発性も見られ、リハビリテーションへの拒否もなくなった。折り紙をしている利用者を見て、くす玉を作りたいと意欲の変化が見られた。レクリエーションにも1か月後には抵抗なく参加され、2か月後にはバーセルインデックスでは35点から40点、バイタリティーインデックスでは5点から7点と共に変化した。

C氏は、座位保持は出来るものの笑顔も見られず拒否的な態度で外部の反応にも鈍く自発性も意欲も感じられなかったが、おやつ提供時離床を促し、少しずつ離床時間を長くし参加するようにした。1か月後には変化は見られなかったが、2か月後に徐々に笑顔が見られ、職員と会話したり、家族から表情が変わったとの声が聴かれた。バーセルインデックスでは25点から30点、バイタリティーインデックスでは2点から5点と大きく点数を伸ばすことができた。

## 5. 考察

レクリエーション活動へ参加することで、コミュニケーション能力や意欲向上などに繋がり、A氏は付き添い歩行ではあるが以前より歩行距離が長くなり、表情も豊かになってレクリエーションへの積極性も見られた。B氏は離床時間を長くすることができ、リハビリへの拒否が見られなくなった。C氏は笑顔が全く見られなかったが、ボールを打ち返したり団扇を仰ぐなどを表現することができた。3名とも同じレクリエーションを行うという目的を持って笑顔で楽しく過ごすことができ、バイタリティーインデックスの点数が少なからず上がっているということは、短期間にはADLへの効果は認められなくても、長期的には改善する可能性があると考えられる。日常生活においても「動いてみよう」という気持ちになったと考えられ、自信の回復に繋がったのではないかと考えられる。また、継続することで日常生活機能への効果も期待される。

## 6. まとめ

今回レクリエーション活動を活性化することで、利用者に関わる機会を多く持ち、笑いを交え盛り上げることで、利用者同士の触れ合いが促進された。また、寝たきりに近い状態から自発性が見られ、意欲にも変化があり相乗効果が見られた。笑顔が少なく表情が硬いと思われるご利用者へも声掛けをし、心のバリアを取り除くことで離床への意欲も強まり在宅復帰にもつながった。職員が少ないことで対応や時間配分が難しかったが、実施するようにした。対象者以外でも笑顔が増え、御家族からも家にいる時よりもいい顔をしているとの声も聞かれた。出来ないと思っていたことも、やれば出来ることがあり、利用者本人の自信にも繋がって、心が動けば身体も動いてくることが分かった。今後も時間の有効利用に努めレクリエーションを継続していきたい。