

個別レクリエーションの必要性とその効果について

○ 佐藤 宏子 (医療法人鳳香会 東前病院)

植木 順子 (医療法人鳳香会 東前病院デイサービス)

吉岡 尚美 (東海大学体育学部)

はじめに

最長寿国といわれる現在の日本では、高齢者向けの施設も年々増えており、そこではさまざまなレクリエーションプログラムが実施されている¹⁾。多くの施設で行われているレクリエーション活動は、グループレクリエーションが主であり、他者との交流をもつという目的には適しているが、必ずしもひとりひとりのニーズに応じているとはいえない。サービスを受ける側が満足できるレクリエーションを支援するためには、グループレクリエーションだけでなく、個別レクリエーションのもつ特長を生かしたサービスこそが重視されるべきであろう²⁾。

身体的または精神的などの障害により、レクリエーション活動への参加が制限されてしまう人に対して、生きがいを見出したり、生活の質を高めるための活動支援はまだ不十分である³⁾。人それぞれ置かれた状態は異なっても、その人を一個人として尊重し、「何ができるのか」、「できることをする」など、その人の残存機能に注目することでレクリエーション活動も幅広くなり、その人にあったレクリエーション支援ができるようになってくる⁴⁾。

また、レクリエーション支援をする際、どのようなレクリエーション活動をすすめていくか、内容に視点が向けられがちであるが、まずサービスを提供する側はそれを受ける側がどのようなリズムで生活しているのか、という点も着目すべきである。というのも、ある程度定着している生活リズムの余暇時間に、いかに有効的にレクリエーション活動を組み込んでいくかも課題のひとつとなるためである⁵⁾。

この論文では、個別レクリエーションの必要性について論じるとともに、高齢者施設で行われている1対1レクリエーション活動の紹介とその効果について、また施設職員らが個別レクリエーションを行う目的や期待について話し合った内容を紹介する。

個人のニーズに合わせたレクリエーションの効果

高齢者施設で行われているレクリエーション活動の多くは、体操、風船バレー、ビンゴゲームなど「みんなで楽しめる」集団的要素が強いが、レクリエーション活動とは本来、個々のレクリエーション主体者のニーズが反映され、生活の満足度が向上されるものでなくてはならない。そのため、サービスを提供する側は一人ひとりの生活の満足度を高めるために「その人はどのようなレクリエーションニーズを持っているのか」、「どのような楽しみのある生活を望んでいるのか」を把握し、その人に適したレクリエーション支援を心がける必要がある。グループになじめない人や参加拒否をする人に対して、「みんなもやってるから」と無理にレクリエーション活動に参加させるのではなく、他の人が興味を示さない活動でもその人が興味を持って取り組んでいる活動であれば、サービスを提供する側はそれを個人のレクリエーション活動として受け入れ、支持すべきである。ここでは、自ら好むレクリエーション活動を通して有効に余暇時間を過ごしているA氏について紹介する。

A氏 (76歳男性)

社交的で多彩な趣味を持つA氏であるが、グループレクリエーションへはほとんど参加せず、自室で読書やテレビ鑑賞を楽しみながら余暇時間を過ごしている。A氏は「みんなと一緒にレクリエーションに参加してもいいのだが、両手の硬縮が強く他の人たちのようにレクリエーションを楽しめない」という理由で、グループレクリエーションへの参加をほとんど拒否している。A氏はリハビリを兼ねてと自室にあるキーボードを使い、日頃から唱歌などを練習している。グループレクリエーションのひとつにカラオケが含まれており、A氏に歌の伴奏を依頼したところ「みんなが喜んでくれるなら」と快く引き受けてくれた。それまであまりグループレクリエーションに関心を示さなかったA氏であるが「こんな曲ならみんな知っているんじゃないかな」など、他の人を考慮しつつ選曲に協力してくれるようになった。普段はグループレクリエーションに参加しないA氏に、他者との接点ができたのは個別に取り組んでいたこのレクリエーション活動のおかげであるといえるだろう。

寝たきりや重度障害者、痴呆症への対応

近年、福祉施設をはじめとして、医療機関である病院で生活を送る高齢者も増加してきた。これに伴い、老人病院などでは快適に生活を送ってもらおうとさまざまな工夫も施されている。しかし、寝たきりや重度障害者、痴呆症の人に対する活動支援は「食べる」、「寝る」、「入浴する」、「治療する」などが中心であり、その他の活動はまだ軽視されがちである。彼らに対してレクリエーション支援をすすめる上で、職員体制の在り方に加え、レクリエーションサービスを提供する側が受ける側のニーズをなかなか把握できていない、というのもその理由のひとつであろう。

欧州で始まったスノーズレンと呼ばれるものは、感覚を統合するために自分のレベルにあった適度の刺激を与えていくという方法で、今までの生活に変化をもたらしていくと注目され始めている。寝たきりや重度障害者でも外界からの刺激を体感することが可能であり、その残存機能に着目して小さくても何らかの刺激を継続的に与えれば、彼らの生活の質の向上につながるといえる。例えば、寝たきりの高齢者が自分の好きな音楽をベッドサイドで楽しめば、それはその人にとって十分にレクリエーションとなりうる。また、傾眠傾向にある人に対して、新聞を読み聞かせればその言葉一つ一つは無意識のうちにその人の神経システムのなかで感じ取られているのである。ここでほぼ寝たきりの状態で日常生活を送っているB氏についての例をあげてみる。

B氏 (96歳女性)

入浴、食事以外はほとんどベッド上で過ごすことが多く、一日中傾眠傾向にある。肩に触れながら声かけをすれば開眼することはあるが、しばらくすると再び傾眠傾向になってしまう。B氏に対しては週に一度、部屋を訪室し補聴器具を使用しながら新聞を読み聞かせたり、音楽鑑賞などの1対1レクリエーションをすすめている。調子の良い日は問いかけに対しはっきりとした口調で返答することも見られ、普段外界から疎外された状態にあるB氏にとって、このように刺激を与えるというのはいい影響を及ぼしているといえる。

施設で働く職員の多くが持つ共通の悩みのひとつは、痴呆症の人への接し方である。問題行動ととらえられがちな奇声や徘徊などは、その人なりに意味があることを理解しなくてはいけない。痴呆症の人とコミュニケーションを図る手段として注目されるのは、アメリカのナオミ・フェイル氏によって提唱されたバリデーションであり、「その人をそのまま受け入れる」というものである⁶⁾。たとえば、子供は空腹の時に泣き叫ぶことで自分の欲求を訴えるが、欲求が満たされればこの泣き叫ぶという行為は自然とおさまる。痴呆症の人も同様で、奇声を発することで自分の欲求を相手に伝えようとするのだが、職員はそれを単に問題行動として受け取りがちになってしまう。しかし、職員がその人の振る舞いをありのまま受け入れ共感すれば、その人は精神的にも安定した状態になり、痴呆症状が軽減することもある。ここではC氏の行動の変化を例としてあげてみる。

C氏（73歳女性）

日常生活においてC氏は、車椅子に乗車しナースステーション前で過ごしていることが多い。ADLは一部介助で、自力にて車椅子の駆動が可能であり、頻繁に病棟内を移動している。一日のうち何度か自室へ戻り、タンスの整理をするなど神経質な面もみられる。痴呆症と失語症があり、険しい表情をしていることが多く、空腹時や何もしていないときでも突然、奇声を頻繁に発することもある。優しい声で話しかけ、アイコンタクトを保ち、相手の主張したいことを傾聴するといったバリデーションを用いたコミュニケーションの充実を図りながら1対1レクリエーションをすすめている。ある職員によると「最近、C氏の険しい表情も減り笑顔が多く見られるようになってきた。まだ奇声は時々聞かれるが前よりは減ったように見受けられる」と変化が生じたことが裏付けられる。また、以前C氏を含めた施設内の高齢者が塗り絵をする機会があり、その時C氏の意外な一面を目の当たりにすることができた。普段周囲に気がとられがちなC氏が塗り絵をしている間は、長時間にも関わらず集中して取り組んでいたのである。これには多くの職員も驚き、完成した作品を称賛されたC氏本人も喜んでいて、塗り絵を「楽しい」と感じたC氏にとってこれは本人のニーズに適したレクリエーション活動のひとつとなったといえる。

ひとりの時間を有効に使ってもらえる支援

施設で生活する高齢者の一日の流れをみてみると、「食事」「入浴」といった決められた時間以外は特に何もせず、一人で過ごしている時間が比較的長いことがわかる。自分の意思で自由な時間にレクリエーション活動に参加できる人も数多くいる中で、時間を有効に使えていない高齢者が多いのは、彼らがレクリエーション財（レクリエーション活動や場）の存在を十分に理解できていないといえる。コーベン・マンズフィールドらは「何もしない時間」と「問題行動」の関係についての研究を行い、その結果として「（施設で働く）スタッフは飽きが問題行動の原因になっていると感じており、実際に何もしない時間に問題行動が頻繁に起きています」と述べている⁷⁾。

通所介護サービス15施設から集まった職員を対象に行った勉強会でも、個別レクリエーションに対して興味を示す人が多く、積極的な意見交換がなされた。ある職員によれば、施設で生活する高齢者に限らず、デイサービスを利用している高齢者も余暇時間を有効に使えていないのではないかというのだ。彼らの中にはいったん家に帰るとすることがなく時間を持て余している人もおり、また、サービスを受

けている時間帯でも入浴を待機しているときなど、何もしていない姿がたびたび見受けられるとのことである。グループレクリエーションが重視されがちな通所サービスでも、塗り絵やパズルなど個別レクリエーションを導入することで、これらの現状を改善することにつながっていくと考えられる。職員の中には、通所介護サービスを利用する目的のひとつは他者との交流をもつことであり、あくまでもグループレクリエーションを中心にすすめていくべきだと主張した人もいる。しかし、デイサービスで提供される個別レクリエーションを通して、利用者は家庭における趣味の拡大を図ることができ、生きがいを見いだすきっかけとなる。また、個別レクリエーションが周囲の人にも広まり、そこからグループレクリエーションに発展していく可能性も十分に考えられる。

まとめと今後の課題

レクリエーション支援法としてグループレクリエーションが重視されがちであるが、個別レクリエーションをすすめていくことはレクリエーション活動の基本的な理念とされる個人の生活の質の向上につながるといえる。個別レクリエーションは障害の有無や度合いに関係なく、どのような人に対しても個々のニーズに合うようにアレンジされ、その人のペースで提供されるという利点も備えている。しかし、個別レクリエーションを支援していくにあたり、少なくとも職員1人が束縛された状態になってしまうため、レクリエーションを専門としている職員が少ない現場で、多くの人を対象に個別レクリエーションを確立していくのはなかなか困難である。

今後の課題として、個別レクリエーションに対して職員間の理解がまだ不十分であるため、個別レクリエーションがもたらす変化を、誰が見ても分かるような形で記録していくことが必要となってくる。また、一個人に着目し、個別レクリエーションを通じてその人がどのように変化していくのか、個別レクリエーションの重要性をさらに裏付けられるようにしていかなければならない。

- 1) 総務省統計局 (2004) 日本統計年鑑
<http://www.stat.go.jp/data/nenkan/zuhyou/y2028000.xls>
- 2) 藪田碩哉・小池和幸・池良弘・涌井忠明 (2003) レクリエーション概論, エデュケーションセンタ
ー
- 3) 吉田圭一・茅野宏明 (2001) レクリエーション活動援助法, ミネルヴァ書房
- 4) 河本圭子 (2003) スウェーデンのスヌーズレン 世界で活用されている障害者や高齢者のための環境設定法
- 5) Voelkl, J.E.・Winkelhake, K・Jeffries, J・Yoshioka, N (2003) Examination of a Nursing Home Environment: Are Residents Engaged in Recreation Activities? Vol.37, No.4, 300-314
- 6) ナオミ・フェイル/著 藤沢嘉勝 (2001) バリデーション 痴呆症の人との超コミュニケーション法
- 7) Cohen-Mansfield, J・Werner, P・Marx, M (1992) Observational Data on Time Use And Behavior Problems in The Nursing Home. No.11, 114-117