

介護予防教室における目的別レクリエーションプログラムの開発と効果に関する研究（1）

○小池和幸（仙台大学）
高崎義輝（仙台大学）

I. はじめに

平成18年4月に介護保険法が改正された。これによって、従来の介護中心のサービスから介護予防重視型への転換が図られる。改正介護保険法には、「新予防給付」が創設され、新しく設けられた「要支援1」「要支援2」という範疇で介護予防サービスが実施される。また、介護予防通所介護における選択的サービスにはアクティビティ（集団レクリエーション）の実施が設けられた。従来のサービスに加えて要介護認定の非該当者へ地域支援事業として運動器機能向上、栄養改善、口腔機能向上、閉じこもり予防・支援、認知症予防・支援等の新しいサービスが盛り込まれた。

S大学では「転倒予防教室」を平成13年より近隣の市町村の住民を対象に実施してきた。現在では2市5町の自治体と協力して転倒予防、認知症予防を中心に介護予防教室（現在の地域支援事業）と介護予防にかかわる指導者の養成事業を並行して実施している。

本研究はS大学のこれまでに実践してきた介護予防教室の内容を基にこの教室におけるレクリエーションプログラムの役割と効果を整理することを目的とする。

II. S大学の介護予防プログラムの概要（レクリエーションプログラムを中心に）

S大学の介護予防プログラムの対象者は主に地域支援事業参加者の範疇であるために、日常生活に大きな支障きたす対象は少ない。

S大学の介護予防プログラムの大きな特徴の一つは「楽しい」運動による運動継続の促進と運動コミュニティの形成による活動性の向上である。

プログラムの構成は健康講話と筋力トレーニング、レクリエーションナルトレーニングである。「正しい健康知識の理解」と「楽しい運動実践」のコンビネーションプログラムである。

レクリエーションナルトレーニングはアイスブレイキング、ニュースポーツ、脳の元気アップゲーム、レクリエーションナルアクティビティから構成される。

III. 研究方法

S大学のこれまでのレクリエーションプログラムを活動分析の視点を用いて整理し、既製のレクリエーション財の介護予防プログラムへの活用までのプロセスとその構造について分析する。

IV. 結果と考察

1. 介護予防教室で活用された各レクリエーションプログラムの活動分析

S大学の介護予防教室で活用された主なレクリエーションゲーム8種を身体

的要素、情緒的要素、知的要素、社会的要素の4つの要素で活動分析を試みた。
(表1)

活動分析したレクリエーションゲームは既にオリジナルのゲームを介護予防に必要な要素を組み込んで変化させたものである。

2. 介護予防プログラムへの変化の過程と構造

介護予防に役立つレクリエーションゲーム開発過程は2つある。一つは既製のレクリエーション財を活動分析して介護予防に効果のある身体的要素や知的要素を含んでいるものを選び出して変化させる方法。(図1) もう一つは、ランダムに既製のレクリエーション財と介護予防に必要な要素を掛け合わせる方法である。(図2) 例えば、転倒予防に効果のあるレクリエーション財へ変化させる場合は主に歩行動作等下肢筋群(腸腰筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋等)の運動要素を加える。

表1 活動分析的視点から整理した介護予防(主に転倒予防)に役立つレクリエーション・ゲーム

ゲーム名	オリジナル	主な身体的要素	主な情緒的要素	主な知的要素	主な社会的要素
千里の道も一歩から	ジャンケンゲーム	一歩踏み出す運動 片足支持(バランス) 股関節の柔軟性	勝って嬉しい 負けて悔しい 焦り	勝負の仕組みの理解	1対多数の関係 競争
壁タッチジャンケン	ジャンケンゲーム 命令ジャンケン	歩く運動 腕立て スクワット	勝って嬉しい 負けて悔しい 焦り	勝負の仕組みの理解	1対1の関係 競争
別れても好きな人	ジャンケンゲーム	一歩踏み出す運動 片足支持(バランス) 上肢のバランス 股関節の柔軟性	勝って嬉しい 負けて悔しい 焦り	勝負の仕組みの理解 距離感とボディイメージ	競争 共同
世界一周ウォーキング	ジャンケンゲーム スゴロクジャンケン	歩く 早歩き	勝って嬉しい 負けて悔しい 焦り	勝負の仕組みの理解	1対1の関係 競争
あんたがたどこさ	シンギングゲーム	スクワット 前脛骨筋	リズムにのる心地よさ リズムに乗れないもどかしさ	リズム 規則性の理解	1対多数の関係 競争
うさかめ筋カトレーニング	シンギングゲーム	足踏み スクワット つま先立ち 腹筋	リズムにのる心地よさ リズムに乗れないもどかしさ	リズム 規則性の理	1対多数の関係 競争
犯人は誰だウォーク	誰突つついた	歩く	当てて嬉しい 外れて悔しい	予測	1対多数の関係 競争
バグジー		一歩踏み出す運動 片足支持(バランス) 上肢のバランス 股関節の柔軟性 投げる	得点できて嬉しい うまくコントロールできず 残念だ	距離感とパワーの理解	競争

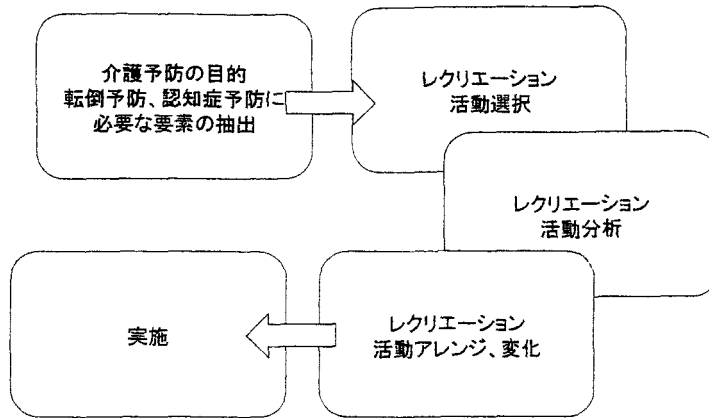


図1 介護予防プログラムへの変化の過程

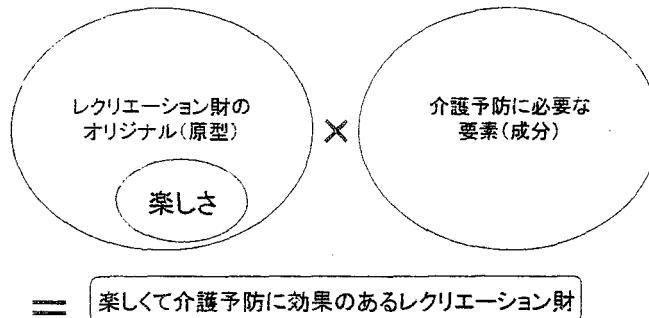


図2 介護予防プログラムへの変化の構造

V. まとめ

これまでの学校教育や社会教育現場で培われてきたレクリエーション財(主にグループを介したゲーム)の中には、転倒予防や認知症予防に必要な身体的、知的、情緒的、社会的要素が含まれているものが存在する。

予め、転倒予防や認知症予防に必要な要素を抽出して、既存のレクリエーション財の「楽しみ」の要素を損なわないように工夫して変化(modify)させることによって、介護に効果的かつ容易に動機付け可能なレクリエーションプログラムを創造することができると思われる。

そのためには、レクリエーション財の「楽しみ」の所在を的確に知ることが重要である。身体的要素、知的要素、社会的要素のどこが作用するのかの分析が必要不可欠である。

レクリエーションプログラムは介護予防プログラムにおいて対象者の運動意欲を向上させるのに効果的である。ただし、レクリエーション財の中には子供向けに作られたものあり、その場合には大人の感覚に適應させるための理由づけや行動するための必然性についての工夫が求められる。

介護予防教室における楽しい運動実践は既存のレクリエーション財を工夫することで相当程度の実施が可能であると思われたが、これは、レクリエーション財のオリジナルの持つ楽しみとグループメンバーの相互作用による「運動する場」の雰囲気や運動意欲の向上に起因するものと推測できる。

今後は、介護予防対象者が介護予防教室という運動グループを離れた時にレクリエーション財をどのように効果的に介入し、作用させる仕組みづくりが課題である。

<参考文献>

- 1) 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
- 2) 武藤芳照他 (2002) 転倒予防教室 第2版. 日本医事新報社
- 3) 日本レクリエーション協会監修 (2004) やさしいレクリエーションゲーム. 成美堂出版
- 4) 日本レクリエーション協会 (2005) みんなのレクリエーションゲーム. 池田書店
- 5) 米国国立老化研究所、東京都老人総合研究所運動機能部門 (2001) 高齢者運動ハンドブック. 大修館書店
- 6) 余暇問題研究所 (2004) シニアの転倒予防に役立つ体操・ゲーム. ミネルヴァ書房
- 7) Wayne L. Westcott Thomas R. Baechle シニアのための筋力トレーニング. ナップ