

高齢者施設における日常生活動作を目標としたレクリエーション援助の効用

池 良弘・佐藤克子・星恵美子 [日本福祉医療専門学校]

本間雅義・小嶽 悠・廣橋 啓 [特別養護老人ホーム新潟あそか苑デイサービスセンター]

1. 研究の目的

高齢者施設における集団レクリエーション援助は、マンネリ化しつつあり職員の力量によるところが大である。また刹那的なプログラムが多く、ともすると時間つぶしの傾向が強い。そこで、本校では授業の一環（社会福祉援助技術演習）として現場で、学生とともにグループダイナミックスを活用し、目標を設定した集団レクリエーション援助を行うことにした。

本件研究では、利用者の日常生活動作機能の維持を目標としたレクリエーション援助を主なうことで、緩やかな老化がきるよう利用者の意識改革を行うことを目的とした。

2. 方法

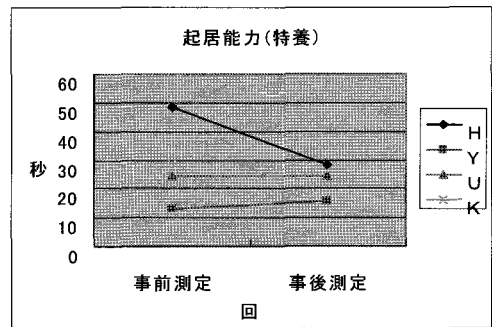
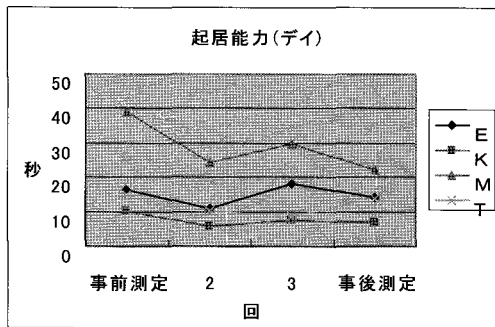
介護予防の観点から社会福祉援助技術の一環として集団を介したレクリエーション援助を行った。最初に利用者进行评估し、身体側面における日常生活動作*1（起居動作・歩行動作・手腕動作・身辺動作）を測定し、半年後の終了時に同じ測定を行った。レクリエーション援助は各回に1動作（日常生活動作）を意識した援助とし、1クルー目、2クルー目、3クルー目と続け、クルーごとに日常生活動作を測定し、利用者とその記録を伝えた。日常性生活動作に関わる動作を抽出し、その機能を含めたレクリエーションを提供する前と、提供した後の比較をおこなうことで、緩やかな下降もしくは維持ができるものと考えた。

あわせて、デイでの目標を持った集団レクリエーション援助に対し、特に目標を持たないレク援助を提供している特養の利用者との比較研究をすることとした。

3. 結論

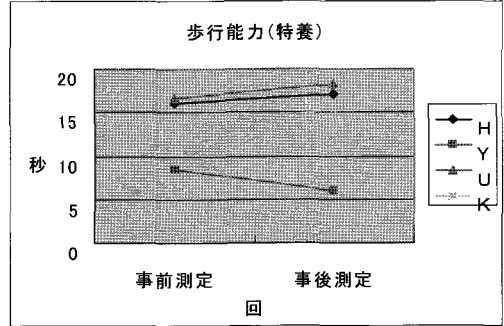
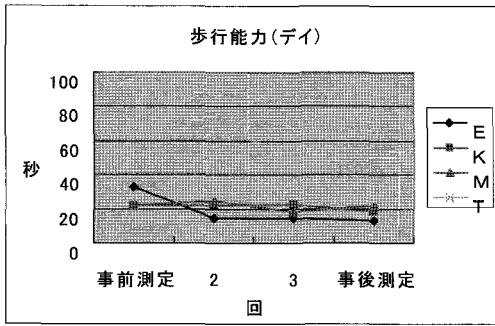
（1）日常生活動作による比較

①起居能力



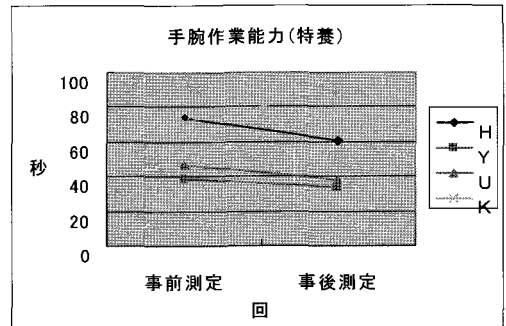
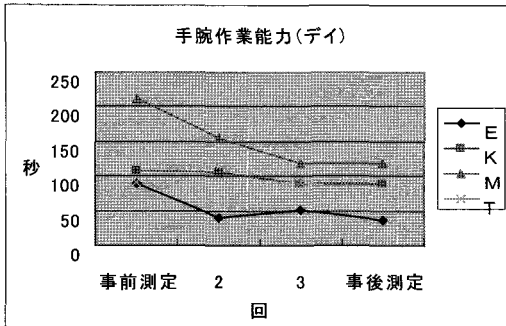
デイMさん特養Hさんは最初の測定では「緊張してうまくできなかった」と話されていた。他の方は大きな変化はなく維持されていることが解る。これはレク活動において起き上がる動作のプログラムの開発が少ないためである。今回のレクプログラムも立ちあがりを中心としたものに止まった。概ね維持されており、デイ・特養共に極端な変化は認められない。

②歩行能力



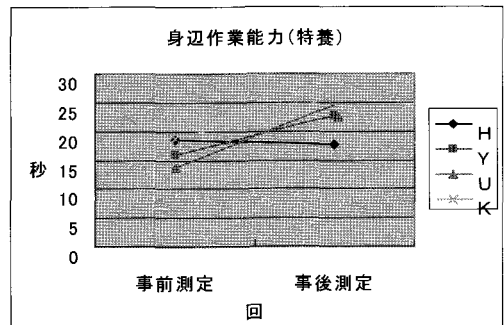
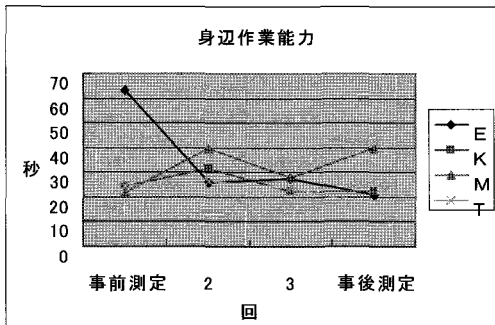
特養ではYさんを除いて時間がかかるようになってきている。(FIMでも113と自立度が高い) 日常的に歩くことが少ない利用者は、歩行機能が落ちていくことがわかる。一方デイでは、楽しく歩くプログラムの提供があり、歩行能力は横ばいか、時間がかからなくなっている。

③ 手腕作業能力



特養Kさんを除く全ての方が維持または向上傾向にある。手先の動作でもあり、集中力や巧緻性が求められる。特養の方々は緩やかな向上傾向ではあるが、デイのMさんEさんは大きな変化があった。特にEさんは右手が思うように上がらなくなり、落ち込んでおられた。しかしレクを通じて動かせることに自身を持ち、家庭でもキャップを返す練習をしていたということである。レクを通じて大きく心が動いたものと考えられる。

④ 身辺作業能力



ここで特出されるのはデイEさんである。初回は緊張されていたということ、言っておられたが2回目からは、やるべきことを理解し、自己効力感が増しこのような結果となった。またデイではMさんの能力が落ちているが、パーキンソンの症状が進んでいることも影響しているのではないかと考えられる。特養では、ほぼ全員の能力が落ちている。

5. 考察

デイの方々には目的を持ったレクリエーション援助の提供をしたが、特養では特に目標のあるレクリエーション援助はなく、テレビを見たり、風船バレーをしたり空白時間の埋め合わせ程度のものであった。デイでの身体機能に関する能力では維持や向上が認められるが、特養での能力は維持・下降傾向それも極端な下降傾向が見られた。利用者に計画的な目標を示すことで、取り組む心構えが生まれ、機能維持につながると考えられる。

(1) 目標設定されたプログラム援助が必要

レクリエーションといえば、一般的に「集団で楽しく」というイメージが強い、このイメージの中で、「楽しい」というのは原点であり、これなくしてレクリエーションとはいえないものである。

楽しさを生み出す何か池はその要素*2として次のものを上げている

- ・ 自身が主体的に関わっているとき
- ・ 他から拘束されずに自由であると感じたとき
- ・ 物事が達成されたとき
- ・ 創造性のある活動をしているとき
- ・ 他人から認められたとき
- ・ 自分が自分らしくできたとき
- ・ 人間交流ができたとき

レクリエーションが単に楽しいだけでよいのであれば、それは一過性の刹那的な活動でしなくなるが、そこに何らかの目標を持って行うことで、参加者はより主体的に取り組むことができる。

(2) 目標の設定

目標の設定において、WHOが示す身体的側面・知的側面・情緒的側面・社会的側面・霊的側面を切り口とした。今回はそのうちの身体的側面を注視し、取り上げるものであった。しかし、これは当然なことではあるが、人間は身体的側面のみを切り出しても、他の4側面が大きく関わっているトータルな存在であり、それは研究の結果が示している。

つまり、当初は身体側面の目標を4つの機能動作（起居能力・歩行能力・手腕作業能力・身辺作業能力）の維持や緩やかな低下を想像していたが、その裏には、知的側面、情緒的側面、社会的側面、霊的側面が支えていたのである。

目標を明確にすることで、利用者の取り組む姿勢が変わったのも事実である。プログラム開始の際には「何のために」を明確にすることで、意欲付けが可能となった。

身体機能に着目したが、利用者の日常の変化をみると、心理的作用が大きく働くことがわかった。そのための心の準備ができ、活動を受け入れるレディネスができることで、効果は増すのである。目標を設定することで、利用者も援助者も同じベクトルに向かい進むことができるといえる。

(3) 学習性無力感を排除し、自己効力感を引出す援助の必要性

高齢者は老化と共に喪失感が増大し、今までに出ていたことが出来なくなる学習性無力感に襲われる。しかし、デイにおける集団が作り出す雰囲気や周りの利用者とのかかわりで、グループダイナミックスが働き大きな変化を生み出し、測定結果の上昇があったといえる。さらに、学習性無力感を打ち消すものとして、毎回、レク活動に関わることで、楽しさ、満足感などの精神的充実感が、自己効力感を増大させ、デイから帰って家庭でも何らかの運動に取り組むようになり、運動が日常化（生活化）されたことがあげられる。週1回の目的を持ったレク活動が、動機付けとなり精神的な若返りが、身体に及んだと推測される。

(4) 利用者のプラスを引出す援助（ハーズバーグ理論）の考え方

自己効力感を引き出すには、その利用者の顕在能力を最大限に生かし、そこから潜在能力を引出すことが必要である。ハーズバーグの動機付け＝衛生理論を借りるなら、利用者の顕在能力・潜在能力をさらに伸ばすことで、利用者は満足要因をさらに伸ばすことができるのである。できることをさらにできるようにすることで、心身ともに良好な状態にすることができると考えられる。

(5) 今後の課題

①対象者数を増やす

今回は利用者を各5人と限定したが、目標のあるレクリエーション援助の効果を調査するのであれば、事前・事後の本人の機能維持や能力向上が維持あるいは発展、緩やかな下降を示すかをより多くの利用者を実施することで、その効果も立証されることであろう。

②起居動作のプログラムの工夫

日常生活動作で、現代の高齢者の生活は介護ベットの普及や介護保険における制度の充実により、畳での生活が少なくなり、ベットでの生活が中心となりつつある。起居動作では、畳からの起き上がりを想定し実験していたが、これからはベットからの起居動作を考える必要がある。

③家庭での日常の運動の様子を調査

人は楽しくなると、その活動をさまざまところで想起し、試してみたいと思うのである。デイで利用者は、家庭でも同じようなことをし、測定の前日などその動きを家庭で繰り返しやっているという家族の話を聴くことができた。火曜日が待ちどおしいとのことである。

運動は個人差が現れるので、日常的にどのような活動をしているのかにより、日常生活動作も大きく異なってくると考えられる。今後、日常の生活活動状況や運動状況を合わせて調べる必要がある。

引用文献

- * 1 高齢者の健康づくり支援ハンドブックより引用 明治生命厚生文化事業団発行 2001. 9. 1
- * 2 池良弘著今すぐ使える福祉レクリエーション引用 中央法規出版 2003. 3. 20

参考文献

- ・「激動社会の中の自己効力」 アルバート・バンデューラー著 金子書房
- ・「仕事と人間性」 フレデリック・ハーズバーグ著 東洋経済新報社