

ケア・ワーカーに役立つ レクリエーションセミナー

介護レクリエーション・セミナー in 国立オリンピック記念青少年センター

高齢者にとって運動は、身体はもちろん、心にも良い影響があることが分かってきている。とはいえ、ただ運動を指導すればいいわけではない。大切なのは、その人自身が楽しみながら運動をすることにある。今回のプログラムではレクリエーションを一つの運動ととらえ、デイサービス等の現場で「仲間と楽しく運動することを支援するための、レクリエーション・運動の介入のポイント」を高崎義輝氏(仙台大学体育学部健康福祉学科講師)にご講義いただいた。

集団づくりと同時動作

「まず大切なのが仲間との和気あいあいとした楽しい時間を提供し、参加せずにはいられない空間をつくること」と高崎氏。ポイントとなるのが、“同時動作・同時発声”。みんなで声を上げながら簡単な動きを一緒に行うことで交流を促し、自然に緊張がほぐれ、その場に一体感と安心感がうまれる。まさにレクリエーションの土台となる活動だ。

動きの目的を意識する

運動の際に大事なのが「合図出し」だ。たとえば体操なら「はい腕をあげてください、ゆっくり呼吸してください」など、言葉や合図によってサービス利用者に次の動きを的確に指示してあげること。「はじめは言葉が出てこないと思いますが、普段から、この動きによって身体のどの部分に対してどのような効果を与えたいのかということ意識していれば自然に言葉が出てきます。身体の各パーツごとに細かく指示をしてあげる練習が大事なんです」と高崎氏。またほめることも大事なポイント。「しっかり動かせてますねーとか、見たままを伝えて励ましたり、賞賛してあげます。そうすれば利用者はやる気が出るし楽しい気分にもなります」

アレンジで脱マンネリ化

レクリエーションのマンネリ化を防ぐ手段としては、既存のレクリエーションをアレンジして実施するのが良い。その際大事なものは、この活動により利用者にどんな運動効果を与えたいのかを明確にしておくこと。そのうえで、使う物、回数、場所、動き方、ルールなどのアレンジを検討する。さらに高崎氏はこう付け加える。「私は活動自体に多くの時間をとりたいので、やり方の説明はほとんどしません。実際にやりながら解説すれば見よう見まねでやってくれます。それよりも何のためにこのゲームをするのかを教えてあげて、利用者にも目標をもって意識的に取り組んでもらうことが大切です」



セミナーを終えて

参加者からは、「実際に現場で指示は出していますが、合図出しなどは意識していませんでした。今後は現場でとり入れていきたいと思います」「ひとつの遊びのマンネリ化が悩みでしたが、バリエーションの増やし方を知る事ができて良かったです」といった感想が寄せられた。皆さんにもぜひ実践していただきたい。

セミナーでは風船と紙テープを使った“風船パレー”をベースに、参加者がアレンジしたゲームを発表。座ったままで行う、複数個の風船を同時に使う、パレーと同時にしりとりも行うなどアイデアは豊富だ。

