

演 題	集う仲間と心の変化
副 題	みんなで踊ると楽しいじゃんね！！

フリガナ	カイゴロウジンホケンシセツヒバリエン
施 設 名	介護老人保健施設ひばり苑
フリガナ	カイゴフクシシ ・ ミズノ ユウキ
発表者(職名・氏名)	介護福祉士 ・ 水野 悠貴
フリガナ	ヒバリエンニューシヨカイゴカシヨクインイチドウ
共同研究者	ひばり苑入所介護科職員一同

【はじめに】

コロナ禍で、施設利用者が外出したり身体を動かす機会が減り、利用者同士の会話も少なくなり、生活の場での生きがいを感じる場面が減っている。そんな中でも、職員には、利用者に対して楽しみを提供していく責務がある。今回は、長年、入所介護科で実施してきた当苑独自の体操について、改めて利用者の声を聞くことで再評価を行い、その効果と課題を検証し、より一層、生きがいや楽しみに繋がるものを作り上げていきたいと考え、事例研究発表を行うこととした。

【“ひばりハ”の概要】

当苑では、夕食前の16時45分から、デイルームで“ひばり苑リハビリ体操”、略して“ひばりハ”と名付けた体操を実施している。“誰でも簡単に”をコンセプトとしており、職員数名が前に立ち、毎日、日替わりで全12曲の中から2曲を選び行っている。上肢の挙上、回旋運動、足踏み、手拍子などの動きを取り入れている。また、歌詞と同調した動きも入れることで利用者が覚えやすいように工夫して作成している。利用者の中には振り付けを覚えている方もいて、新人職員に振り付けを教える姿も見られる。馴染みがある曲に合わせて体を動かすことにより、心身機能の向上と維持・食欲増進などを目的としている。

【評価方法・調査結果】

《評価方法》

“ひばりハ”の参加の有無に関わらず、入所者14名にインタビュー調査を実施した。(令和5年8月～9月実施)

《調査結果》

◎ポジティブな意見：「みんなと集まって身体を動かすことが楽しいじゃんね」、「楽しくて毎日参加したい」、「昼の時間もやってほしい」、「夕方の体操があるから明るくなる」、「みんなとコミュニケーションがとれる」、「毎日の張り合いになる」、「少しでも体を動かしたほうがいいと思い参加している」、「夕食がおいしい」、「腕が上がるようになった」、「リハビリの先生に褒められた」、「覚える事で頭の体操にもなる」、「段々声が出るようになった」

◎ネガティブな意見：「片麻痺がありちゃんとできなくて恥ずかしい、けど…本当は参加したい」、「同じパターンが多く、面白みも楽しみもあまりない」、「新しい

曲や体操があってもいいのではないか」、「できないから」、「動くのが面倒くさい」、「静かなところが好きだから参加しない」

【考察(効果と課題)】

《効果》

“ひばりハ”の効果として、利用者が集まることで生まれるコミュニケーションを楽しみにしている利用者がいたり、毎日同じ時間に行うことで今まで日中に居室から出てくることのない人が体操の時間だけは起きてくるという精神賦活に繋がっている事例もみられ、楽しみを提供できていることがわかった。また、毎日“ひばりハ”へ参加することで、腕が挙がるようになったり声が出るようになったとの声や、食事の量が増えたというような一定の身体的効果も得られていることもわかった。

また、職員からは、多くの利用者が一斉に参加することで、人が少ない夕方の時間帯でも少人数で見守りが可能となっていることも確認した。さらには、職員と利用者が対面向き合う事で、顔色をみたり、体調の変化に気づくことにも繋がっていた。

《課題》

多くの効果がみられる一方で、参加しない方・したくない方がいるのも事実である。より多くの方に参加してもらうにはさらなる工夫が必要である。“ひばりハ”への参加促進アプローチとして、麻痺がある方でもできる体操を取り入れたり、利用者の声を踏まえ、今後、リズムに乗りやすく親しみやすい新曲の制作も進めていくこととした。また、上肢の動きが多かった今までの振付に加えて、下肢の動きも取り入れたものにしようと考えている。参加したくない人には強制はせず、けれど、年齢や障害の程度に関係なく、誰でも気軽に参加したくなる体操を展開していく必要性を感じた。

【まとめ】

今まで行ってきた“ひばりハ”を利用者の声を聞きながら改めて見つめ直した事で、心身機能の向上だけに留まらない様々な効果が確認でき、課題も見つけることができた。“ひばりハ”は、その場に集まり、みんなで楽しく踊ることで利用者の笑顔を引き出せる体操である。今後も、利用者の声を大切にしながら、利用者の楽しみを提供し続けていきたい。