

第26回 山梨県介護老人保健施設大会抄録用紙

演題	楽しみながら機能維持
副題	集団体操に☆手話うた☆を導入して

フリガナ	カイゴロウジンホケンシセツ ケイシンエンザンケアセンター
施設名	介護老人保健施設 恵信塩山ケアセンター
フリガナ	カイゴフクシシ ナカザワマコト
発表者(職名・氏名)	介護福祉士 中澤 真
フリガナ	カイゴショクインイチドウ
共同研究者	介護職員一同

【はじめに】当施設ではレクリエーションの時間とは別にフロアごとに集団体操の時間を設けている。集団体操のプログラムとして転倒予防のための下肢筋力トレーニングや自力での更衣など、ADL維持のための上肢筋力トレーニングなどに取り組んできた。しかし、利用者様からは「いつも同じ体操でつまらない」などといった声があがったため、単調になりがちな体操を楽しむようにするために、手話うたを導入する事にした。手話うたとは歌詞に手話を付けて歌う音楽療法の一つです。

【目的】新しいプログラムを取り入れることでマンネリ化の解消を図り、普段消極的な利用者様へのコミュニケーションも強化し活動意欲を高める。

【方法】

- ・利用者様たちがすでに歌えるうたで、手話が比較的簡単な「リンゴの唄」を取り入れる。
- ・A3用紙を一人ひとりに配布し見ながら覚えてもらう
- ・積極的な利用者様にはスタッフと一緒に前に出てお手本になっていただく。

【工夫した点】

- ・利用者様に円になっていただき、お互いの顔や動きがみえるようにした。
- ・耳が遠い利用者様のために事前に筆談等で説明を行った。
- ・消極的な利用者様の隣に積極的な利用者様に座っていただき一緒に取り組んでもらった。
- ・A3用紙では分かりにくいとの意見を聞き、手話の写真を拡大して印刷・掲示する事によって視力の弱い方にもわかりやすいようにした。
- ・手話の写真を普段から掲示する事によって体操の時間以外でも利用者様に見ていただき覚えやすいようにした。
- ・上手に出来ている方や上達した方に声かけをしてモチベーションの向上に努めた。
- ・実施日の勤務体制によっては職員が一人で担当しなければならぬ日があったが、業務の調整を行い補佐役の職員を配置し、消極的な利用者様へ

のアプローチを強化した。

【結果】一緒に歌う事で参加に消極的だった利用者様が途中から参加していただけるようになった。積極的な利用者様からは空いた時間に「手話うたをやりよう」と声をかけてくれるようになったり、カラオケの時間に「リンゴの唄」が流れると手話をしながら歌ってくれる利用者様も現れた。

麻痺がある方など手が不自由な方も一緒に曲を歌い参加していただけた。

導入前には期間を決めて、進む範囲を決める案もあったが、利用者様の進捗状況を見ながら進めたことで無理なく実施出来た。

【導入後の利用者様の声】

「懐かしい曲だから楽しい。」「手の運動になって良い。」「いつも同じ体操だとつまらないけど、これは楽しい。」「私は手が痛くてできないけど、一緒に曲を歌えるから良い。」「うたを歌うのは苦手だけど、手話はおもしろい。」「ふるさとの手話は見たことがあるけど、リンゴの唄は初めて見た。」との声が聞かれた。

【まとめ】

導入前は利用者様の認知・動作機能が異なるため手話うたは難し過ぎるのではないかと心配もあったが、予想以上に利用者様の覚えが早く、笑顔が見られるようになったり、以前は体操に参加する事を拒否されていた利用者様が途中から参加していただけるようになるなど効果を実感した。

利用者様の状況に合った難易度の曲を見極め取り入れる事で、集団体操の時間だけでなく日常生活の中でも活動意欲が増えとても良い刺激になった。現在は手話うたに加えて「あんたがたどこさ」の脳トレ体操(山梨県レクリエーション協会からご指導いただいたもの)を行っており、こちらも利用者様の好評を得られている。今後も利用者様が楽しみながら機能向上や維持につながるものがないか模索していきたいと思う。