

# 船橋市デイサービス連絡会 スタッフ向け研修会

## デイサービスにおけるレクリエーション

生活クラブ風の村  
デイサービスセンター高根台  
理学療法士 外口 恵

# 通所介護の役割とは・・・？

- ・介護保険法（運営基準） 通所介護 基本方針第九十二条

指定居宅サービスに該当する通所介護の事業は、要介護状態となった場合においても、その利用者が可能な限り**その居宅において**、その有する能力に応じ**自立した日常生活**を営むことができるよう、必要な**日常生活上の世話**及び**機能訓練**を行うことにより、利用者の社会的孤立感の解消及び心身の機能の維持並びに利用者の家族の身体的及び精神的負担の軽減を図るものでなければならない。

- ・介護保険法（総則） 第八条

この法律において「**通所介護**」とは、居宅要介護者について、老人福祉法第五条の二第三項の厚生労働省令で定める施設または同法第二十条の二の二に規定する老人デイサービスセンターに通わせ、当該施設において入浴、排せつ、食事等の介護その他の**日常生活上の世話**であって厚生労働省令で定めるもの及び**機能訓練**を行うことをいう。

在宅支援のためにケアと機能訓練を行う場所

レク＝機能訓練として生活動作とリンクさせる視点が必要

# レクをやるのって・・・。

- 機能訓練やレクがいつも同じになりがち・・・
- 準備や片付けが大変・・・
- 入浴や食事の準備や介助、片付けなど他にやらないといけないことがいっぱい・・・
- 人手が足りない・・・
- 拒否する利用者がある・・・
- 興奮してかえって危険・・・

目的と効果を言えますか???



遊بریテーションの勧め

# 遊びリテーションとは？

- 「遊び」+「リハビリテーション」
- 目的のない機能訓練ではなく、ゲームや遊びを通して楽しく体を動かすことでその人自身が自発的に動き出すことを引き出し、リハビリ効果を得るもの
- 受身的対象者から主体へ
- 業務効率の改善

# 遊びリテーションで大切なこと

- ①一人ひとりをよく知ること・・・生活暦や人柄、趣味、嗜好を知る。
- ②参加者一人ひとりが主役・主体・・・受身にしない。お客様扱いしない。
- ③重度の人ほどグループの中心に・・・排除しない。仲間はずれを作らない。
- ④強制しない・・・関わりや工夫を放棄しない。
- ⑤安心・安全への配慮・・・考えられるリスクに対して安全対策を立てておく。
- ⑥プログラムの工夫
- ⑦生活行為とリンクさせる
- ⑧楽しむための条件作り

**実際にやってみましょう！！**

注)ポイントは**姿勢**→骨盤を立てて、下肢・足底にしっかり体重をかける！

# 何の機能を強化しているか？

## 身体的効果

- 骨・関節系：関節可動域
- 筋肉系：筋力・バランス
- 循環器系：心拍数・心拍出量・血流
- 呼吸器系：換気量・腹式呼吸
- 消化器系：内臓(腸)の刺激
- 神経系：覚醒・交感神経

## 精神的効果

- 笑い
- 集中力
- 集団への所属(安心感)
- 新しいことの発見(自他)
- 満足感
- 達成感

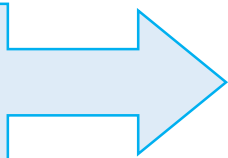
## ⑥プログラムの工夫

- マンネリ・ワンパターンOK！・・・隣の人、その日の調子、座席で異なる。
- バランスが大切！・・・「〇〇ばかり」にならないように。  
「導入」 → 「展開」 → 「まとめ」
- 種目や役割への配慮・・・今の知力、体力でできること。
- 五感への刺激
- 季節感・地域性を取り入れる



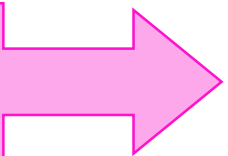
## ⑦生活行為とリンクさせる

立ち上がり動作



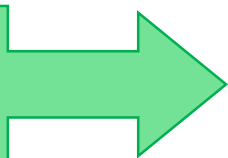
前かがみ姿勢からの連鎖  
座位バランス

食事



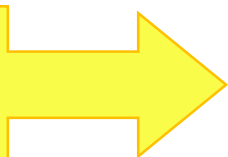
食欲や水分摂取の増進  
食事姿勢と動作

入浴



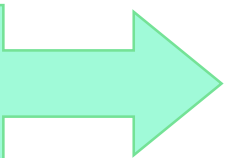
発汗や適度な疲労感  
浴槽のまたぎ動作

排せつ



腸管刺激  
座位姿勢の改善・向上

睡眠



心身活動量の向上

## ⑧楽しむための条件作り

- 並び方：男性同士並ばない、麻痺側同士並ばない、身内同士並ばない
- 時間：心身ともに持久力がないことを配慮する
- 人数・グループ分け
- 役割作り**→利用者ができることを見つけること
  - ・使用する物品を作る
  - ・会場設営、準備
  - ・号令係り    ・リーダー
  - ・得点係り    ・タイムキーパー
  - ・盛り上げ係り    ・応援係り
  - ・終了後のお茶入れ係り    ……など

- 座りっぱなしにしない工夫
- 受身にしない工夫
- 依存傾向にしない工夫
- 集団の中でひとりぼっちにしない工夫
- 役割のない利用時間にしない工夫



## 職員の関わりかた次第

返って時間や手間はかかるけどやれることをやっていただく

**心が動けば身体が動く**

利用時間内の行動全てに目的と効果を考える癖を！

# ご紹介



立位・座位  
個人・集団 のどちらでもできる環境



# 自発的に取り組める環境作り

