

【新連載】介護施設の質を高めるレクリエーション

介護施設で「入居者が参加したい」と思わせる
レク実践のポイントについて事例を交えながら紹介する。

“入居者が参加したくなる”
レク実践に不可欠な視点

レクの実践で得られる知見は
新たなレクの創造に活かせる

介護保険法が施行されてから早
や11年。本来、レクというのは介
護における重要なサービスの一部
ですが、介護保険法上にはその義
務づけはありません。

介護付有料老人ホーム「びあは
ーと藤が丘」は11年前の開設当初
何かとあわただしくてレクどころ
ではないときがありました。しか
し、その半年後にレクには「喜び
やゆとり」気晴らしの要素がある
など、その重要性に気づき、介護
の一環として積極的に取り組むこ
とにしました。

それ以後10年にわたり、少しで
も多くの入居者に心からレクを楽
しんでもらえるように質と量にお
いて常に改善を図るなど工夫をし
てきました（かなり実験的で、試行錯
誤な部分もありましたが）。

現在、当施設が実施するレクは
年間3000を超え、その種類も多
岐にわたっています。もちろん数
や種類の多さだけが重要というわ
けではありませんが、いろいろな実
践してみると、多くの知見が得ら
れ、その知見がさらに新たなレク

に挑戦しようという気持ちにさせ
てくれます。特に24時間365日
入居者を支える施設にとって、い
かに充実したレクが提供できるか
どうかは、サービスの質に大きく
影響します。そこで本連載では「入
居者がまた参加したい」と思わせる
レク実践のポイントについて、さ
まざまな事例を交えながら紹介し
ていきたいと思います。

綿密な計画と反省を繰り返して
入居者の参加意欲を高める

今回は、レクを実施する際に欠
かせない視点について紹介します。
1つ目は、「参加したくなるような
魅力的なものにする」ことです。一
見、これは当然で簡単なことによ
うですが、実は結構難しいのです。
レク自体がおもしろくなくてはな
らないのは当然ですが、そのおも
しろさを十分に引き出すためには
施設側の役割もたくさんあります。
たとえば、プロの音楽家を呼
んでも、入居者が知らない曲ばかり
ではつまらないものになります。
しかし、事前に入居者のよく知っ
ている曲を多く入れてもらったり、
何曲かは一緒に歌うように工夫す
る。また、断家をお願いする場合は、



写真1 レク計画書(左)と反省記録。綿密な計画をたて記録をとることで、質の高いサービスにつながる

の一端を担いながら入居者一人ひとりの反応を克明に記録します。
レクの終了後、拍手が多く出て入居者が「次回も絶対参加するぞ」という気になれば成功です。入居者の満足感がスタッフの達成感にもなります。終了後の反省会では、うまくできた点、できなかった点を記録し、次回はもっと良くしようと言いつつ、実際にやってみると、期待した結果にならないどころか逆効果だったりすることもあります。しかし、その経験がスタッフを成長させ、マンネリ防止に大いに役立つのです。試行錯誤でもPDCAが何年か続けば、少しずつの積み上げで見学者も目を見張るレベルになるのです。

レクが施設に
正の循環を生み出す

2つ目は、「レクに参加していた
だくにあたって、入居者の気持ち
を快適にしておく」ことです。もち
ろん、レクは不快な気分を転換す
る効果もありますが、心の底から
楽しむには、常に快適な状態で参
加してほしいのです。

体調や施設内の人間関係など整
える要素はいろいろありますが、

これらの要素は、まさに介護の本
質、目的そのものなので、簡単な
ことではありません。しかし、「レ
クも含めて普段の介護が満足し、施
設の居心地が良くて快適だから、
レクに参加して楽しめばさらに快
適になる」と。このようにレクが
正の循環を生み出すことにもつな
がります。

この環境が整っていれば、実施
側のトークに対して拍手や歓声で
反応するなど入居者の参加意欲が
おのずと高まります。当然実施す
る側も楽しくなり、それが相手側
に伝わって、さらに会場は盛り上
がっていくのです。

「また参加したい」と入居者が思う
のと同様、ボランティアもこうし
た施設にはまた来たいと思います。
ボランティアは仲間たちを紹介し
てくれるので、ジャンルや趣の異
なるレクが自然に増えてきます。
それがまた正の循環に拍車をかけ
ることにもなっていくのです。

レクは、その施設の本来の介護
に意外なドライブをかけてくれる
要素を秘めています。レクを後ろ
から眺めるだけでその施設のすべ
てが見えるとも言えるのです。「た
かがレク」と侮ってはいけません。

忍耐力とセンスが必要な
小規模レクリエーション

スタッフ4〜5人が参加して行
う大規模なレクの実施に必要な視
点について記述してきましたが、
すべての人が同じレクを楽しめる
とは限りません。最後にレクの原
点でもある「入居者一人ひとりにマ
ッチしたものを提供する」中・小規
模レクについて紹介します。

当施設では要介護度別の人数が
平均しており、入居者の4分の1
は大規模レクでは楽しめない状態
です。そのため、中規模レクとし
てホールの一角ではほぼ毎日の午前
中、来たいときに来て、したいこ
とをしていただく「サロン」を開催



写真2 サロンの様子。身の上話やニュースの話題など、どんな些細なこともレクにつなげる

岡崎公一郎

シニア・エンタープライズ株式会社代表取締役社長

おかざき・こういちろう

1948年、福岡県生まれ。早稲田大学理工学部機械工学科を卒業後、新日鉄に入社。エンジニアとして設備畑、操作畑を歩む。97年、介護業界に転身し、有料老人ホーム会社で施設長と入居相談室長を歴任。99年10月にシニア・エンタープライズ株式会社を設立。翌2000年に横浜市青葉区に介護付有料老人ホーム「びあはーと藤が丘」(定員32人)を開設。施設内に自作したハイテク装置を多数設置、技術屋としての経験を活かした介護支援に尽力している。青葉区特定施設事業者連絡会代表幹事。

しています(写真)。喫茶店のよ
うに読みたい雑誌や飲みたいもの
を提供して世間話に花が咲いたり、
あるいはトランプなどを楽しんで
大家族が集まったかのような賑や
かな雰囲気になることもあります。
中規模レクでは、見守りを兼ねて
2人のスタッフを配置、必要に応
じてお相手をします。
そして小規模レクは、認知症な
どにより集団のなかでの活動が難
しい人を対象に、話や歌、簡単な
ゲーム、散歩などを個別に提供し
ていきます。なかなか笑顔を引き
出せないケースもあつて、忍耐力
とセンスを最も必要とします。