



写真2 大型モニターと書画カメラ

試行しましたが横スクロール性や
速応性の面から、まだ尚早です。
歌のレパートリーは、愛唱歌か
ら歌謡曲、民謡、寮歌、軍歌、詩吟、
外国歌曲、外国民謡、シャンソン、
ハワイアン、聖歌、クリスマスソ
ングなど980曲にのぼります。
現在も年間30曲くらいずつ増えて
います。歌詞はさまざまな本やネ
ット上からコピーして集めます。
このほうが活字体なので読みやす
くなります。1つの曲に別歌詞が
あっても1枚の同じ紙に貼り込み
ます。外国曲は原語と日本語の歌
詞だけでなく和訳もあれば貼り込
み、必要に応じて映し出します。
90歳を超えた入居者から「最近
大きな文字しか見えなくなった」と
言われたことを受け、縦1行に入
れる最大文字数を20字程度から13
文字くらいにつくり直しています。
入居者の知っている歌はほぼ網



写真3 980曲分の歌詞カードを綴ったファイル

羅しているので、ポランテアが
来るときは演奏予定の曲目を教え
てもらい、こちらは歌詞を用意、
急な変更や追加にもすぐ対応でき
ます。これだけ曲目があっても、
B6ファイル7冊で全部の厚みが
30cmくらいなので保管も検索もし
やすくなっています(写真3)。
画面上には歌詞のうち何行かが
映し出され歌うにつれずらしてい
きますが、少し目を離すと今どこ
を歌っているかわからなくなる
ので、皆さんが画面に集中します。
伴奏のピアノの音に集中すること
が耳のリハビリになるなら、じつ
と目を凝らし歌詞を追うことは目
のリハビリになります。

書画カメラを使うとまた別の演
出効果も生まれてきます。歌と歌
の間に挟む、ひとくちトークの
内容に関係する人や花や風景の写
真などを映し出すこともありま
す。こうするとさらに歌のイメー
ジを膨らませることができます。
6年前には天井から吊るすタイ
プの電動100インチスクリーン
と天井プロジェクターを入手し、
後方の席からでも見やすいように
工夫しました。大型モニター、書
画カメラ、プロジェクター、スク
リーンなど、初期投資には費用は
かかりましたが、入居者の健康維
持効果を考えれば安いものです。

遊び感覚で実践できる 最高のリハビリテーション

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組、操業畑を歩む。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。

2万曲は歌っています。当初、そ
んなに歌うと入居者が疲れてしま
うのではないかと心配してしまし
たが、みなさん適当に休みながら
自分のペースで歌っているので心
配ないようです。今まで歌ってい
て体調が悪くなった人は誰もいま
せん。それどころか、まだ歌い足
りないという顔をされているから
驚きます。歌い始めるとそれまで
3分おきに「トイレ」と言っていた
方が1時間まったく行かずにすむ
のですからおもしろいものです。
このように歌系レクは、負担を
感ずることなく遊びながらできる
最高の取り組みだと言えます。

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。

手軽にできて入居者を元気にする “歌系”レクリエーション

歌を歌うことで脳や身体への
リハビリ効果が期待できる

前回はレク全体に対する取り組
みのスタンスについて述べました
が、今回は具体的に掘り下げてみ
たいと思います。規模にかかわら
ずレクを多種多様に実践してみ
ると、どのようなレクがどのくら
い喜ばれるかがよくわかってきま
す。行事的なレクを楽しめる入居者の
場合、外出系レクが一番喜ばれ、
施設内で行う行事であれば、歌系
のレクに人気が集まる傾向にあ
ります。当社では、人気のないレク
を魅力的なものにするのももちろ
んのこと、もともと人気のあるレ
クについてもさらに魅力を増す研
究を重ねてきました。今回は、そ
の例として、歌系のレクの魅力を
最大限に引き出すしつけについて
の成果に触れたいと思います。

今や当施設の歌のレクを後ろで
見学される方たちは、まず入居者
の歌う姿勢に驚かれます。全員が
まっすぐ顔を上げ、誰もよを見せ
ず、大きな声で歌います(写真1)。
口唇、舌、咽喉、声帯、肺、脳の
リハビリ効果はもろもろのこと、
姿勢が良くなれば体全体の血液循

環が改善し、心臓の負担も軽減し
ます。これに軽いパーカッション
を配って手足の運動も取り混ぜて
歌えば最大限のリハビリ効果を引
き出せます。さらに、大きな声で
歌うと水分がよく蒸れるように、喉
が乾くので水分もよく摂れるよう
になります。結果的に新陳代謝が
促進されるなど健康の維持にも貢
献することになります。

B6サイズの台紙に歌詞を貼り込み 大型モニターに映し出す

歌が好きだという入居者は多く、
皆さん実によく知っていることに
驚かされます。歌は一番手軽に実
施できるので、当施設では開設当
初から入居者と一緒によく歌って
いました。最初は手元歌詞集をつ
くっていましたが、これを使うと
入居者の首や背中が曲がり、黙祷
スタイルになってしまったのです。
胸が圧迫されて空気を吸えず、声
も小さく伸びないので、模造紙に
歌詞を大きく手書きして前に貼る
という方式に変更しました。

しかし、この方法も曲数が20
0以上になると、保管スペ
ースや検索の問題が出てきました。
保管時には折るか丸めるかします



写真1 入居者の皆さんが歌っている風景

が、いざ前に貼ると貼りにくい。
折り目はしっかりと広げないと字が
見えない、紙の端も痛んでくる、
字の癖や巧拙も読みにくさに影響
するなど支障が出てきました。
8年ほど前に思い切った、B6
サイズの台紙に1曲ずつ適当に縮
小して貼って「歌詞カード」をつ
くり、それを市販の書画カメラを
使って50インチワイドの大型モニタ
ーに適宜拡大して映し出す方式に
変えました(写真2)。歌詞カード
はジャンル別あるいはお順にファ
イルに綴じ、さつとページを開い
て画面に映し出す。これで今まで
の課題が解消されたのです。すべ
てパソコンのなかに入れる方法も