



写真1 敬老会での発表演奏。「発表時の緊張感が何とも言えないわ」と語るメンバーも



写真2 ハンドベルサークルの練習風景



写真3 音符を見やすく大きく書いて、その人ごとの担当する音符だけ色塗りした各人専用の楽譜を全員分作成

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

おがさき・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。

10人全員が女性、要支援1から要介護4くらいの方までおり、年齢は70歳から98歳まで幅広く、平均は88・6歳となっています。

サークル活動を成功へ導く取り組みにおける工夫

一方で、このサークルを支援する職員側はかなり手がかかるのも事実です。メンバー一人ひとりのレベルに合わせて担当する音を振り分けます。できる方にはベルを3、4種類持ってもらったりすることもあります。

選曲のみならず、キーの高さもハンドベル向きにアレンジしなくてはなりません。さらに、入居者

が楽しく演奏できて、聴く側も楽しくさせるために楽譜はすべて自作します(写真3)。楽譜は実際に皆さんに演奏してもらいながら難易度を調整します。

これらの支援は、当初から音大卒の介護職員が担当してくれていますが、実に根気のいる仕事で、中途半端な気持ちではできません。しかし、演奏がうまくいって大きな拍手と声援をいただき、「私たちってすごい天才ね」と、お互いにたたえ合う姿があるからこそ、手のかかる支援も続けていけるのです。

ハンドベルセットは当初、廉価品を使用していましたが、音の高

さが不正確で音色も良くないため、始めて1年後くらいには本格的なセットに替えました。また、人数も増えて多重奏にも挑戦するようになったため、1セットでは足りずもう1セット購入。これが功を奏し、あたかもプロが演奏しているかのようになり、それがさらに励みにつながったのです。

適度な緊張感を生むチームプレーの重要性

ハンドベルは完全なチームプレーで、自分が失敗すると目的の曲が不完全に終わってしまうところに難しさがあります。逆に、そこに自分の存在感を明確に自覚でき、それが長続きしている原動力の一つではないかと思っています。

皆さん「自分の振るべき瞬間が近づくとときの緊張感、タイミングよく振れてメロディーが違和感なく流れた瞬間の安堵感、そして1曲が最後まで滞りなく進んだときの達成感と開放感が何とも言えないですね」と言います。

たまには適度な緊張感も人間には必要です。適度な緊張感をやしむうちに生活にメリハリができ、手と頭と目と耳のリハビリになり、しかも長続きしやすいのですから、介護予防やADLの改善(低下抑制も含む)に大変有効です。

今回は、少し変わりの種の手づくりレクを紹介いたします。

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。

適度な緊張感を楽しみながらのサークル活動的レク

入居者の自主的な活動からハンドベルサークルに発展

前回は歌系レクの実施研究成果を紹介しましたが、今回は入居者の皆さんが主体になって行うサークル活動的なレクの効果について考察してみたいと思います。

入居者の皆さんは歌が大好きで、歌系レクの人気が高いことは前にも述べましたが、2006年冬頃から、適当な時間になると食堂に集まり、職員がいなくても歌を歌い始められる入居者のグループが発生しました。部屋に戻っても歌えるようにとつくり置きした手元歌詞集を持ち寄って、週に4〜5回、自由に歌っていたのです。これをさらに盛り上げようと、職員のみならず伴奏者をつけ、賑やかに歌ったり喋ったりされていました。

翌年の夏には、埃をかぶっていたハンドベルのセットを出して、「やってみませんか」と持ちかけたところ、皆さん興味を示されました。簡単な曲で練習してみると意外とうまくいったので、結構楽しめることがわかったのです。それ以後しばらくは、歌とハンドベルを半々

でやっていましたが、だんだんとハンドベルの比率が高くなり、結果的にハンドベルのサークルへと発展したのです。

なぜ、こうした活動が楽しく、サークル活動にまで発展したのでしょうか? 入居者の皆さんは若い頃にいろいろなかをやっていたに違いありません。しかし加齢に伴い、誰しもその腕は衰えて、昔を知る自分としては気が重くなるものがあります。

サークルのメンバーで昨年102歳にて天寿を全うされた音大ピアノ科の第一期卒の入居者。若いときは演奏家、教育家として活躍した人で絶対音感最後までありました。92歳で当施設に入られたからは一度も鍵盤に触れられることはありませんでした。そんな方たちが、初めてハンドベルを手にして少し練習してみると楽しく、自分の上達を実感できたのでしょ。皆さんが初めてだったこともあり、先生と生徒の関係もなく、お互い同じような失敗をしながら少しずつ上達、チームとして完成したときの喜びはひとしおだったと思われず。

最初は「ちようちよ」キラキラ

星」のような、メロディーも単純でスローテンポの曲でしたが、だんだん物足りなくなったり、「箱根八里」などテンポの早い曲や、やさしい曲のハモリ(2重奏、3重奏)に挑戦すると、にわかによりがいで出て、皆さんメキメキと腕を上げていきました。

腕が上がればどこかで発表したくなるのは人情です。幸い当施設ではお誕生日会や敬老会など発表するチャンスがたくさんあります。サークルを「ベルフラワー」と命名し、お揃いのスクリーンや衣装をつくって、得意な3〜5曲、アンコール曲はドボルザーク「新世界」より「家路」の三重奏を披露しています(写真1)。

現在、このサークルのレパートリーは60曲にも及び、これまでの5年間に於ける出演は延べ24回、120曲を数えます。週2〜3回、朝は9時から、午後は3時半から各1時間くらい。1曲につき4、5回練習します。練習はあまり無理はさせません。疲れたら手を休めて、曲にまつわる話や思い出、最近のニュースなどにも花が咲くこともあります(写真2)。

サークルのメンバーは、現在は