

調査報告

高齢者施設を対象としたレクリエーション実態調査

長谷川 恭 子

はじめに

内閣府「高齢者の健康に関する調査結果」(平成29年3月実施)によると、全国の55歳以上の男女が日頃心がけている健康活動として、「栄養バランスのとれた食事をとる」「健康診査などを定期的に受ける」が高い割合を占め、次いで「休養や睡眠を十分にとる」「散歩やスポーツをする」が挙げられた。健康に対する意識の高さは、地域で生活している高齢者のみならず、介護福祉施設で日常生活を送っている高齢者にとっても同様である。可能な限り地域で暮らしていた時と同じ日常生活を送ることができる支援が求められる中、利用者が健康意識を持ちながら健康維持・向上できる支援が不可欠となる。

介護福祉施設での健康寿命を延ばす取り組みとして、レクリエーションが挙げられる。現在我が国では、レクリエーションといった余暇活動は施設のみならず、個人の目的に応じた自己の可能性を試したり、創造性の発揮のために行う自発的なものとされている。高齢者に対するレクリエーションは、一般の人を対象とした活動と異なり、効果的なレクリエーション財を意図的に活用することで、心身機能の低下防止や生活の改善に向けての活動とされている。

介護福祉施設において、健康の維持・向上を目指しながら生活を充実させる為には、日常生活で質の高い介護の提供と共に生活を豊かにするためのレクリエーションの充実が欠かせないのではないかと考える。本研究では、高齢者施設の現場でどのようなレクリエーションが行われているのか、どのようなレクリエーションが求められているのか等を明らかにし、高田短期大学でレクリエーションを学ぶ学生に還元していくことを目的とする。

1. 調査の概要

(1) 調査対象者

高田短期大学キャリア育成学科介護福祉コース卒業生(平成19年度～令和2年度卒業生)を対象とした。そのうち日本人を対象とし、無作為に選抜した。

(2) 調査の方法

質問紙法による調査(郵送)

(3) 調査項目

- ・施設の種類
- ・入居者数

高齢者施設を対象としたレクリエーション実態調査

- ・レクリエーション活動の状況（複数の利用者を対象に行っている活動について）
- ・毎日の日課
- ・クラブ活動の状況
- ・外出活動の状況
- ・レクリエーション活動の担当者の有無
- ・レクリエーションについての評価
- ・養成校への学習内容への意見

(4) 調査期間

2021年7月から9月

(5) 回収率

日本人卒業生35名のうち、13名から有効な回答が得られた。回収率は37.1%である。

(6) 倫理的配慮

倫理的配慮として、本実践報告は個人を特定するものではないことや対象者が不利益になることはないよう、あらかじめ実践施設に伝達し、同意を得た。なお、本実践報告は高田短期大学研究倫理委員会の承認（高短第21-4号）を得ている。

Ⅲ、結果

(1) 施設の種類

まず、「施設の種別を教えてください」と尋ねたところ、特別養護老人ホーム5施設、老人保健施設4施設、特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム、ケアハウス、養護老人ホーム）1施設、障害者施設2施設、デイサービス1施設であった。今回は高齢者の入居施設を対象に調査を実施する為、特別養護老人ホーム、老人保健施設、特定施設入居者生活介護の10施設から得られた回答を調査結果としてまとめる。

(2) 入居者数

「現在の入居者数は何名ですか」として設問で、以下の選択肢から選んでもらった。

① 29人以下が1施設、② 30～49人が3施設、③ 50～69人が2施設、④ 70～89人が1施設、⑤ 90人～99人が1施設、⑥ 100人以上が2施設であった（図1）。同じ施設の種別でも入居者数が異なる（図2）。

(3) レクリエーション活動の状況について

レクリエーション活動の状況として、「複数の利用者を対象に行っているレクリエーション

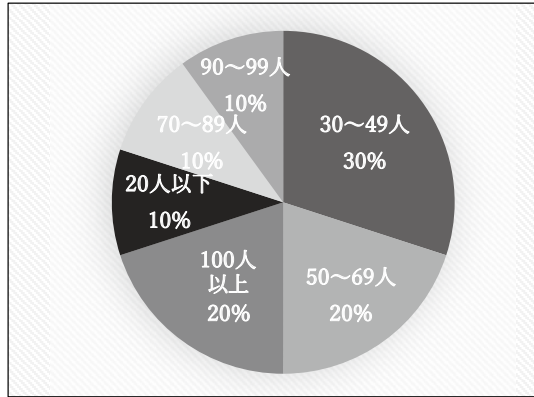


図1. 全体の入居者数

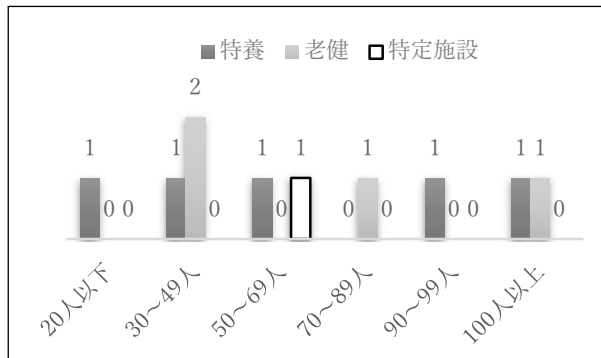


図2. 施設ごとの入居者数

ン活動がありますか」という設問で尋ねた。①「はい」が9施設、②「いいえ」が1施設である。(図3)。「はい」と回答した施設について、「それはどんな活動ですか」とその内容を記述し、ラジオ体操・嚙下体操・リハビリ体操・テレビ鑑賞・音楽鑑賞・映画鑑賞・カラオケ・集団ゲーム・塗り絵・創作・調理・その他から選んでもらった。

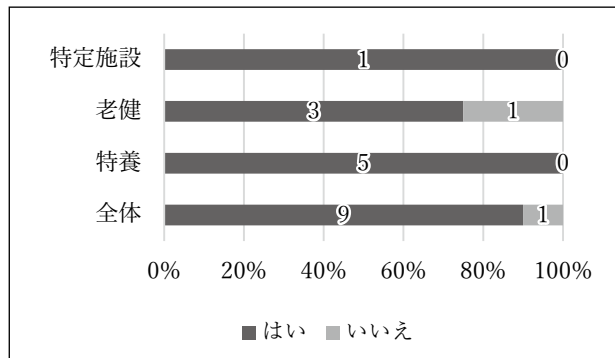


図3. レクリエーション活動を行っているか

最も多い活動は「体操」であり、ラジオ体操・嚙下体操・リハビリ体操など、毎日何らかの体操を行っている施設は「はい」と答えた9施設すべてで行われていた。また、「はい」と答えた9施設のうち、8施設ではラジオ体操及び嚙下体操（口腔体操）を毎日の日課として行っているとのことであった。

その他では、特定施設入居者生活介護にて、おでかけや美容サロン、着付け講座、お茶会、喫茶、書道が行われている。また、特別養護老人ホームにて、足浴、手浴、園芸、喫茶、誕生会との記述回答が得られた。

(4) クラブ活動の状況

「利用者が主体的に参加するクラブ活動などを行っていますか」という設問で尋ね、①「はい」、②「いいえ」という選択肢で答えてもらった。①「はい」と答えた施設は、3施設であった（図4）。そして、「それはどんな活動ですか」とその内容を記述してもらった。「リハビリ（活動ではないがいくつかの種類の中で行っている）」、「おやつ作り」、「園芸」、「喫茶」、「カラオケ」という記述があった。また、①「はい」と答えた施設に、さらに「どのくらいの頻度で行っていますか」と尋ね、次の選択肢で答えてもらった。①「ほぼ毎日やっている」が1施設、②「一週間に3～4回」、③一週間に1～2回、④1ヵ月に2～3回が2施設、⑤1ヵ月に1回、⑥その他であった。

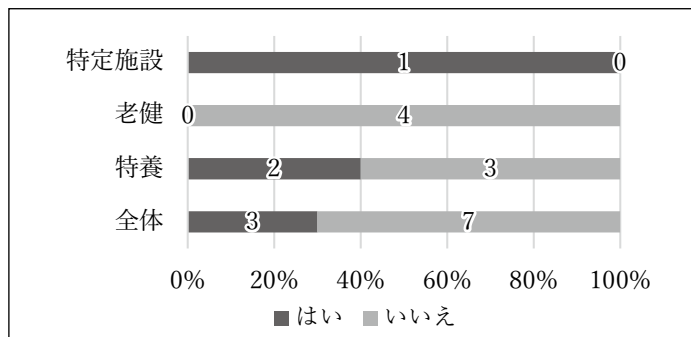


図4. クラブ活動を行っているか

(5) 外出活動の状況

「施設の活動として、利用者様が外出して社会資源を利用することはありますか」という設問で尋ね、①「はい」、②「いいえ」という選択肢で答えてもらった。①「はい」と答えた施設は3施設であった（図5）。

さらに、「どんな所へ行きますか」とその内容を記述してもらった。内容としては、「買い物等でスーパーなどに出かける」と「公園」が最も多く、次いで「食事（スシロー）」、「イルミネーション」「花見」「温泉旅行」があった。さらに、「ひとりあたり平均どれくらい外出していますか」と尋ね、以下の選択肢から選んでもらった。①一週間に数回、②1ヵ月に2～3回が1施設、③1ヵ月に1回、④1年に7～10回、⑤1年に3～6回、⑥1年に1～2回が2施設、⑦その他であった。特定施設入居者生活介護では、クラブ活動及び外出活動が他施設よりも頻繁に行われていることがわかった。

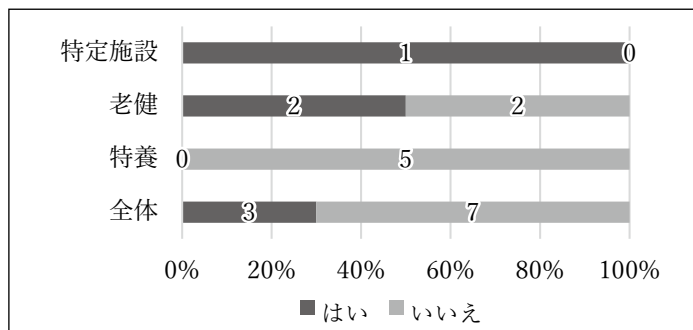


図5. 外出して社会資源を利用することはあるか

(6) レクリエーション活動の担当者

「レクリエーション活動は、誰がどのように担当していますか」という設問で、次の選択肢から選んでもらった。①「専門の担当者を設けて、その人が主導している」が1施設、②「スタッフの中で担当(当番・委員)を決めて、その人が主導で行っている」が8施設、③「特に決まっていない」が1施設であった(図6)。

次に、「レクリエーション活動を主に担当している人は、どんな職種ですか」と聞き、様々な職種の中から選んでもらったところ、10施設とも介護士(ケアワーカー)がレクリエーション活動に関わっていることがわかった。

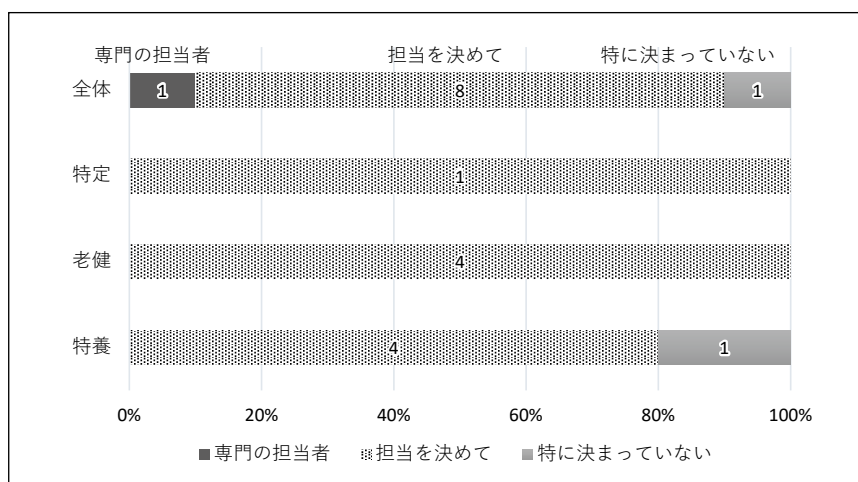


図6. レクリエーション活動は誰がどう担当しているか

(7) レクリエーション活動の評価(レクリエーション活動は活発だと思うか)

「貴施設では、レクリエーション活動は活発に行われていると思いますか」と尋ねたところ、①「かなり活発に行っている」と答えた施設が1施設、②「まあまあ活発」が3施設、③「あまり活発ではない」が5施設、④「全然活発ではない」が1施設であった(図7)。

次に、前問で「あまり活発ではない」または「全然活発ではない」と答えた6施設に、「その理由として最も近いと思うもの一つに○を付けてください」と尋ね、次の5つの選択肢から択一で選んでもらった。①「入居者の要介護度（障害）が重く、できること（参加する人）が少ない」が0、②「スタッフが忙しく、レクリエーションまで手が回らない」が5施設、③「一人ひとりの活動（対応）を重視しており、みんなで何かをするということはありません」が0、④「他の生活支援が優先され、レクリエーション活動は特に重要視されていない」が0、⑤「その他」が1施設で、理由として「コロナ禍のため活動出来ない」との記述があった。

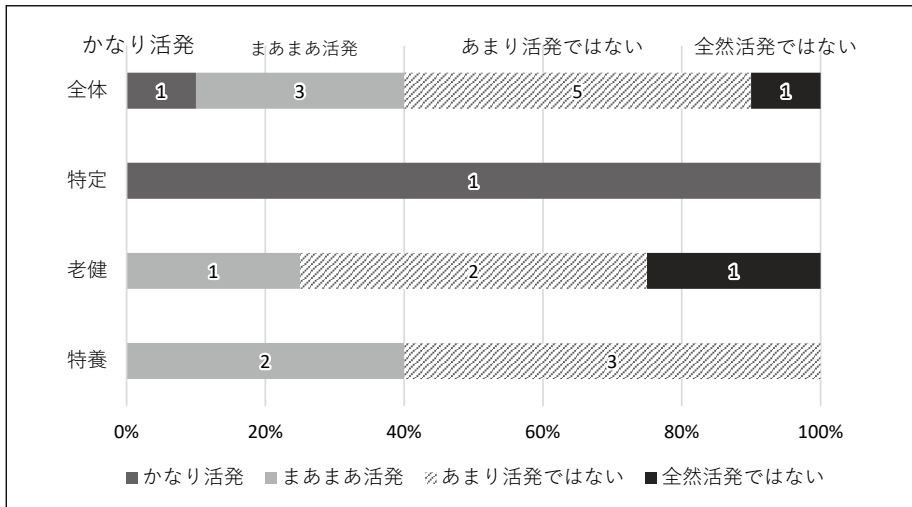


図7. レクリエーション活動は活発だと思うか

(8) レクリエーション活動の効果

「レクリエーション活動を行うことで、よい影響を与えていると思いますか」と尋ねたところ、①「かなり与えていると思う」が3施設、②「多少は与えていると思う」が7施設、③「特に効果があるとは思わない」との回答はなかった（図8）。

次に前問で「かなり与えていると思う」及び「多少は与えていると思う」を選んだ施設に対し、「それはどんな影響ですか。次の選択肢のうち、最もそうだと思うもの一つに○を付けて下さい」と尋ね、択一で選んでもらった。①「利用者の健康や心身の機能回復、維持に繋がっていると思う」が0、②「利用者の生活に、はりあい、変化（気分転換）をもたらしていると思う」が10施設、③「利用者同士の交流が進み、参加する人が楽しみ・いきがいてしていると思う」が0であり、回答が得られた10施設すべてが②「利用者の生活、はりあい、変化（気分転換）をもたらしていると思う」を選択した。

(9) 養成校におけるレクリエーション教育について

「介護福祉士を養成する学校での教育内容として、レクリエーション援助（利用者の日中

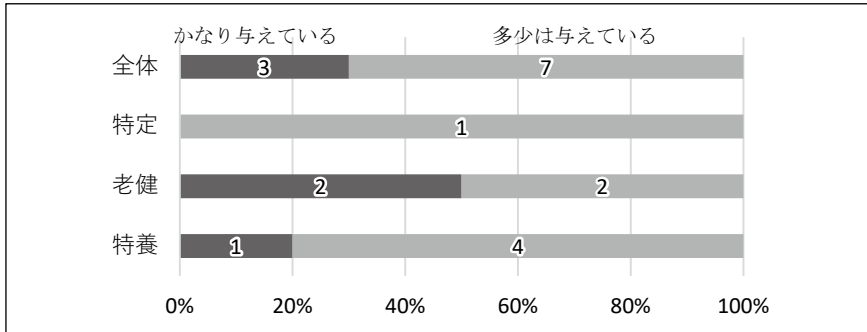


図8. レクリエーション活動はよい影響を与えているか

活動の支援) のための知識や技術は重要だと思いますか」と尋ねた。①「かなり重要である」が4施設、②「まあまあ重要である」が6施設、③「あまり重要ではない」と④「重要ではない」との回答はなかった。

さらに、「それぞれの理由としてどんなことが考えられますか」とそれぞれの選択肢を選んだ理由を自由に記述してもらった。

(表) 養成校におけるレクリエーション教育についての自由記述

<p>「かなり重要である」を選んだ理由</p> <ul style="list-style-type: none"> ・施設の種類によっては、あまりレクリエーションをやる機会がないところがあります。私の所もあまりレクをしない方(カラオケは毎日流していますが)ですが、月に1~2回ゲーム系(ボール回し等)のレクを行う時、学校や実習でレクの行い方や話し方を学んでおいて良かったと感じます。緊張しい人は特にそう思うと思います。デイサービスに配属されると毎日レクを行っているので学んでおいた方が良いです。 ・変化の少ない施設生活にとって、レクリエーションを通して利用者の方々に刺激を受けてもらうことは、心身に良い影響をもたらすと思います。外に出れない、家族と面会できない…という方が少なくありません。気分転換ができる機会としても、レクリエーション支援の知識や技術があれば、そういった方々に介入する手段として十分に活用できるとも考えられます。 ・施設での業務で活用出来るため
<p>「まあまあ重要である」を選んだ理由</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学んでいないとその施設でよく行うレク等にかたよりが見えると思うから。順番とか構成を決め、参加しやすい環境が作れると思うから。 ・利用者様の健康や心身の機能回復・維持を目指すために、どんなレクリエーションが有効なのかを知ることが出来る為。 ・実際に施設で働いていると忙しく、人数不足もあり、手が回りません。ですが、レク委員会(行事企画実行委員会)の活動で使うこともあるので、知識を付けるのは悪いことではないと思います。時間と人数に余裕のある施設では、各ユニット等でレクができています。

- ・当施設では、現在週1回のクラブ活動を行っていくことを目標にしているため、レクリエーションの知識を付け、活動のバリエーションを増やせたらと思う事がある。また、認知症の方が理解できるレクリエーションがあれば良いと思う。
- ・レクリエーションをすることで毎日に活気を与えられるようにするため、少しでも盛り上げられるような工夫を考えてほしいから。
- ・学生の時に学んだレクは元気な方向けなものが多く、実際の現場でできるレクはほとんどありません（利用者に重度な方が多い、耳が遠い人も多く説明が大変、認知症）学生も特養や病院の実習へ行った時に、学校で学んだレクはできそうにないと感じている方もたくさん見えるのではないのでしょうか。私もそうでした。車椅子の利用者さんができるレベルのレクや寝たきり状態の方のレク等も学べると、実習や就職先でも自信につながると思います。元気な方ばかりにレクを提供しがちですが、そうでない方達ともどうしたら楽しい時間を一緒に過ごせるかを教えてあげてください。私たち卒業生、現場の職員も学びたいです。

IV、考察・まとめ

本調査で、「複数の利用者を対象に行っているレクリエーション活動がありますか」という設問に対し、10施設中9施設が行っているとのことであった。「いいえ」と答えた1施設では、コロナ禍の為実施できていないとの記載があり、複数の参加者を集めたレクリエーション活動を実施することが難しい状況が読み取れる。2020年1月頃から世界中に猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症は、生活の様々な場面に影響を及ぼし、特に高齢者施設等では厳重な感染対策もとられている。複数の利用者を対象にレクリエーション活動を行う際には、基本的な感染対策に加え、参加人数を制限し複数回に分けて実施することや、横に並ぶなど対面しない配置作り、参加者の人数や状態により、ルールや方法を変えていく等の対策が今後も求められる。

今回の調査で、高齢者施設の現場はレクリエーション活動をどのように捉えており、更にレクリエーションについての教育をどう考えているのかを把握したいと考えた。「養成校におけるレクリエーション教育について」の質問に対し多くの自由記述があり、そのほとんどが養成校でのレクリエーション教育を肯定的に捉えているものであった。

具体的には、「利用者の健康維持や機能回復に効果がある」や、「毎日に活気を与えられるよう、レクリエーション活動を盛り上げてほしい」など、レクリエーション活動自体を前向きに捉えている。また、「施設で行うレクリエーションに片寄りが見られる」や、「レクリエーション活動のバリエーションを増やしてほしい」、「耳が遠い方や認知症の方も楽しい時間を一緒に過ごすことができるレクリエーションを教えてあげてほしい」といった記述もあり、対象者に合わせ、利用者のニーズに合った活動を企画できる力が求められていることがわかった。認知症高齢者は今後さらに増加すると考えられており、認知症高齢者に対するレクリエーション実践のあり方や課題についても明らかにしていきたいと考え

る。
養成校としては、「レクリエーションの知識や技術を身に付けた人材が求められており、

その教育についても期待されている」という認識を持つべきであろう。レクリエーション教育について現場から重要視されていることから、今後の養成校での教育を考えるうえで参考になる知見が得られた。

本研究課題としては、より多くの施設から情報を収集し、詳しい調査を試みたい。また今回得られなかった種別の施設での様子も把握したいと考える。

最後に、本調査にご協力いただいた本学介護福祉コース卒業生の皆様に、ここに感謝の意を表しておきたい。

【参考・引用文献】

- 1、古市孝義, 金美辰: 介護老人福祉施設におけるレクリエーションの現状と課題, 人間生活文化研究 No.30 (2020)
- 2、吉田志保: 介護福祉施設におけるレクリエーション実践と介護福祉士養成校の学生に求められる知識・技術に関する一考察: 認知症高齢者を中心に, 佐野日本大学短期大学研究紀要 30号 13-25 (2019)
- 3、令和2年度版高齢者白書(全体版) https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2020/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf
- 4、稲垣貴彦: 介護老人施設におけるレクリエーション活動についての実態調査, 中部学院大学・中部学院短期大学部 研究紀要第12号 129-138 (2011)
- 5、妹尾弘幸: これからのレク～離れていてもできるレク～, 株式会社 QOL サービス, 2020年7月発行

