

# 利用者が楽しく参加できる レクリエーション活動の 取り組みについて

～ 楽しく・笑いのあるレクリエーションで転倒予防 ～

施設名:天寿荘デイサービスセンター  
部署名:通所介護課  
発表者:山口 未来

# はじめに

- \* 日々のレク活動内容を「月間活動内容表」として作成していた。
- \* 毎日のレクを考えるのもマンネリ化し代り映えがない中で行っていた。
- \* 令和3年度品質目標実施事項の中に身体機能・生活機能に繋がる月間内容表の作成を盛り込み、上肢や下肢を動かす事をメインとしたメニューを考え実施する事になった。
- \* 上肢や下肢を動かす事に特化したメニューにした事での利用者様の反応や満足度のアンケートを取り数値化を行った。

# 漠然とした毎月のレク活動内容の作成

マンネリ化

使いまわし

レク内容の偏り

代り映えのないレクリエーション

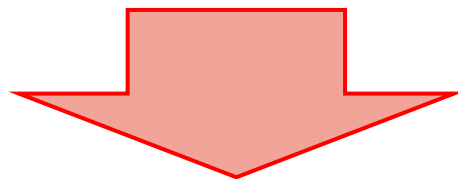
# 現在のレク活動内容の作成

上肢筋力向上

下肢筋力向上

集中力向上

創作活動



一週間毎に上記の内容に特化したレクを考える

# レクリエーションを行う上で…

新しいレクリエーションを取り入れる

マヒや認知のある方、誰もが参加し楽しめるもの

職員も一緒に参加し、ともに楽しみ盛り上げる

# 上肢筋力向上レク



# 下肢筋力向上レク



# 集中力向上レク



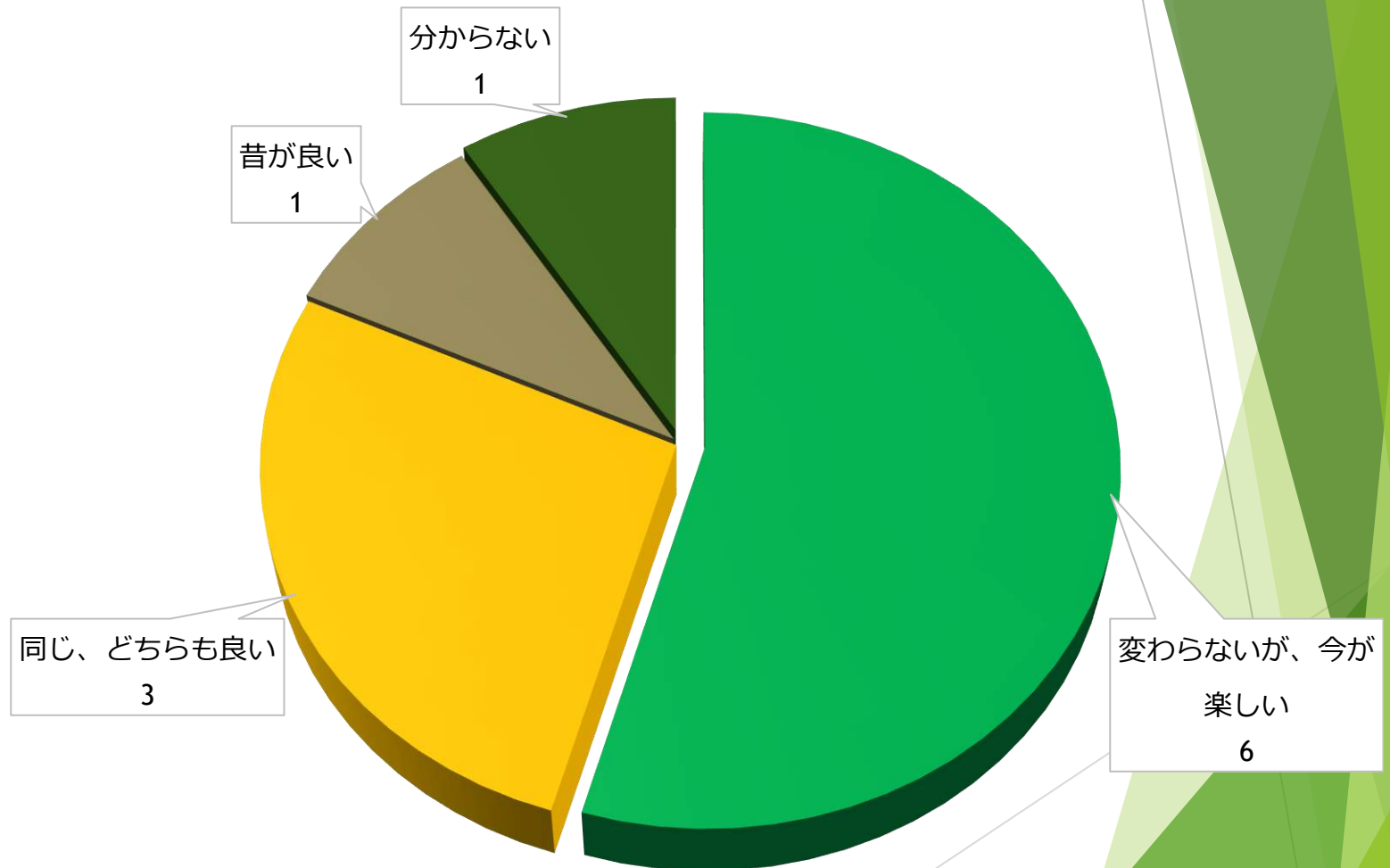


# 創作活動レク



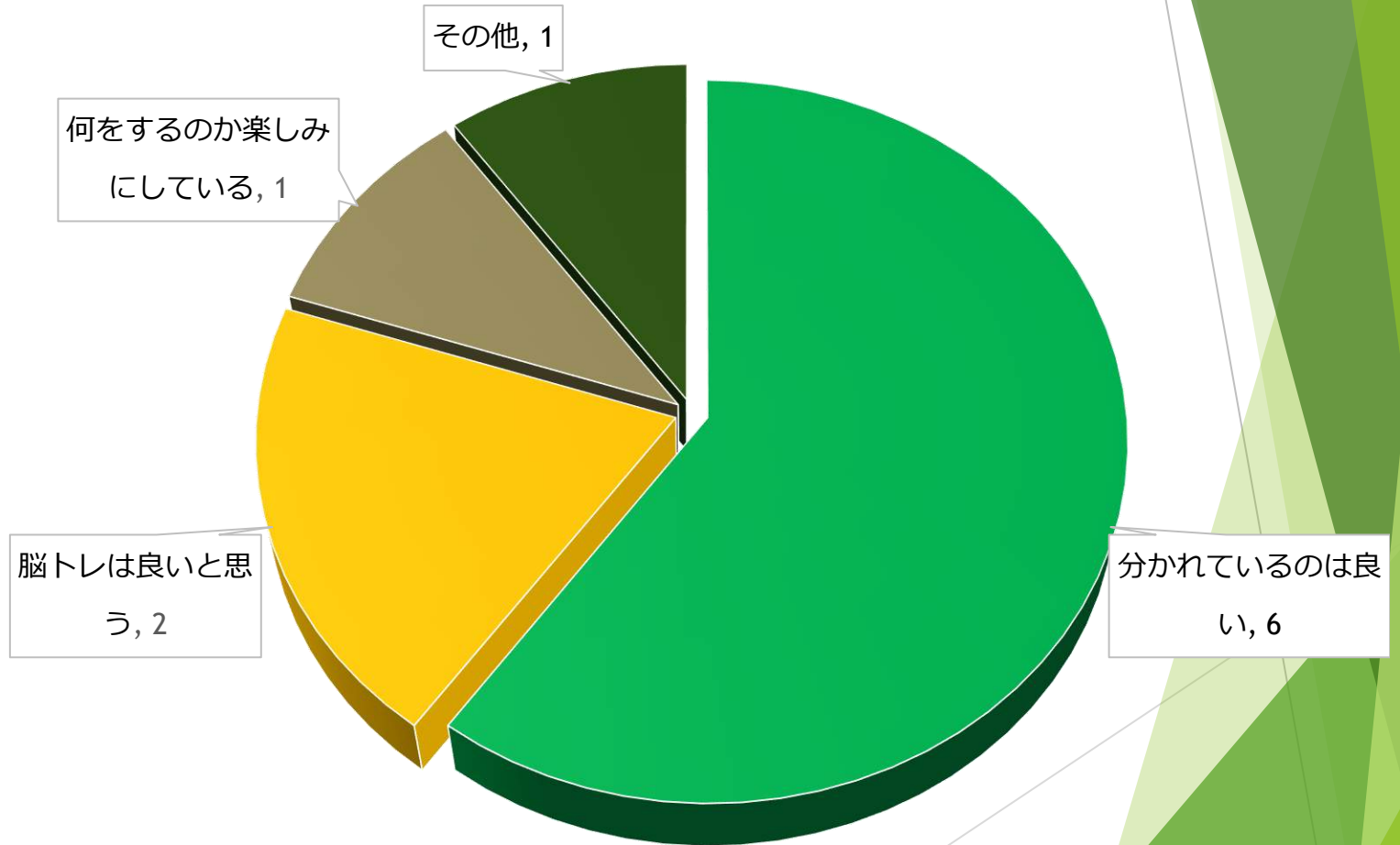
# アンケート実施

以前のレクリエーションと今は比べてどうですか？



# アンケート実施

上肢下肢などに分けてレクを行っていますが、  
分けて行うことをどう思われますか？

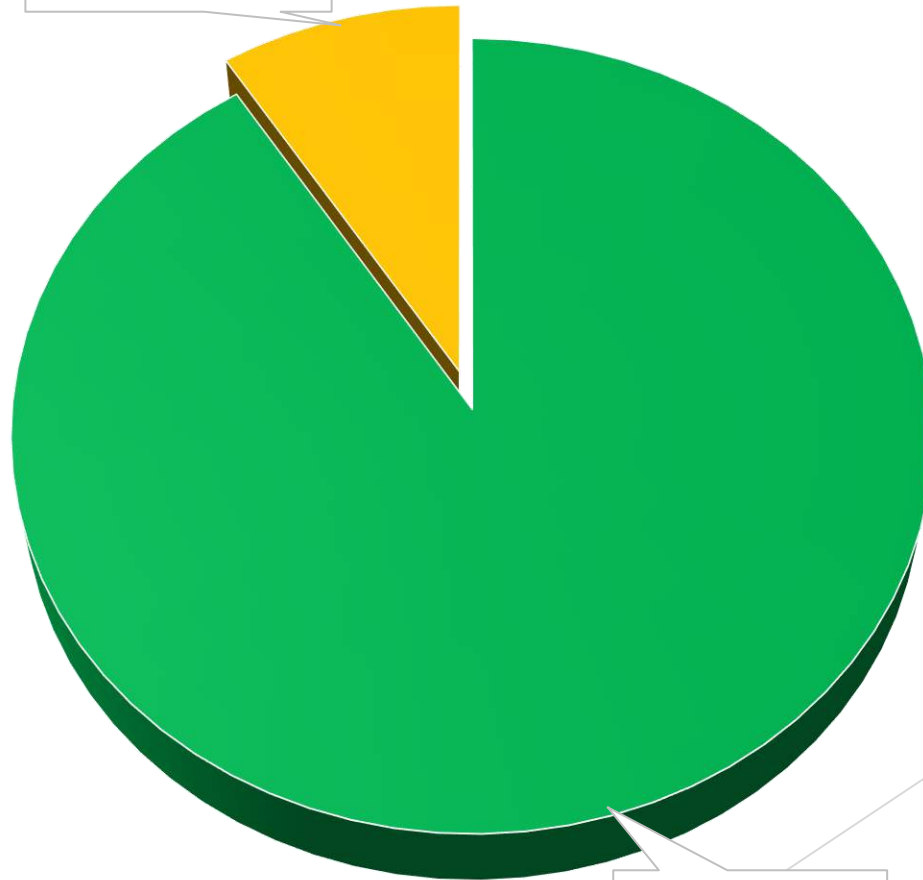


# アンケート実施

レクリエーションは楽しいですか？

こんなもんでしょう

1



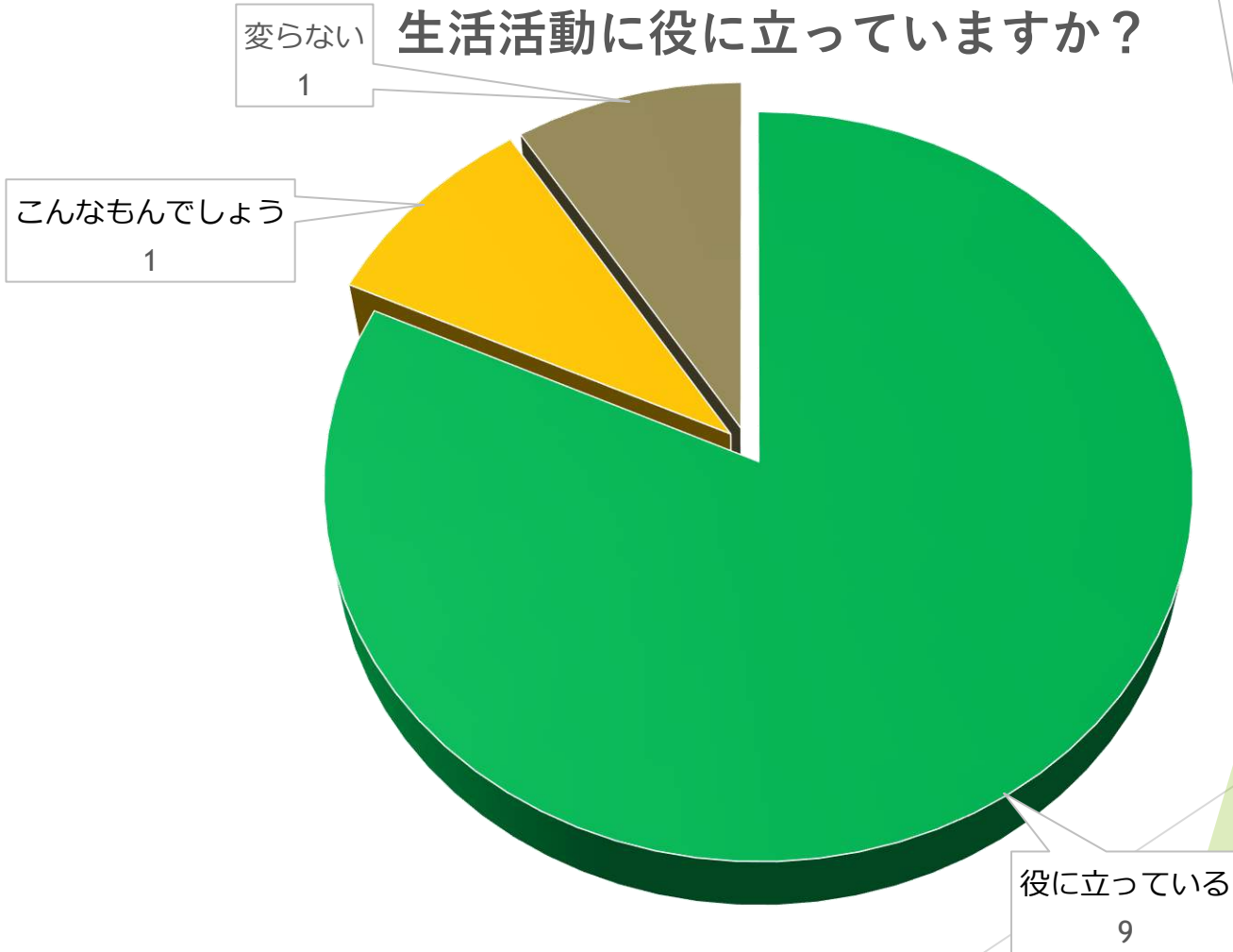
楽しい、うれしい

10

# アンケート実施

運動・身体機能を意識したレクリエーションは自身の

生活活動に役に立っていますか？



# アンケート実施

今後どんなレクリエーションをしたいと思いますか？

ゴルフ

風船バレー

編み物

新しいレク

脳トレ

回答者：デイご利用者様 11名（介1：5名 支2：6名）

# 結果

- \* 筋力向上などの各部位ごとレクを1週間に分けた事によりレク内容が考えやすくなり、レク内容の偏りが減った。
- \* レク内容の偏りが減ったことにより、利用者様にレクリエーションをより楽しんでもらえるようになり身体機能の維持にもなっている。
- \* 各部位毎に分けたことにより、痛みのある方や人工関節の方への配慮や参加への工夫という課題が見えてきた。

## まとめ

\* 今回発表する機会を頂いたことで、デイでの活動（レクリエーション）について利用者の方へアンケート取りどのよう感じられているか等を改めて知ることができました。

その中での課題等も見えてきました。

今後の活動への糧とし、デイ職員で今後も試行錯誤を行いながら、より一層楽しんでもらえるようなレクリエーション活動を行っていきたいと思います。



**ご清聴ありがとうございました。**