



楽しさとやりがいで、高齢者の秘めた力と  
その気を引き出すレクリエーション活用法

# 高齢者の 元気づくり 応援団読本

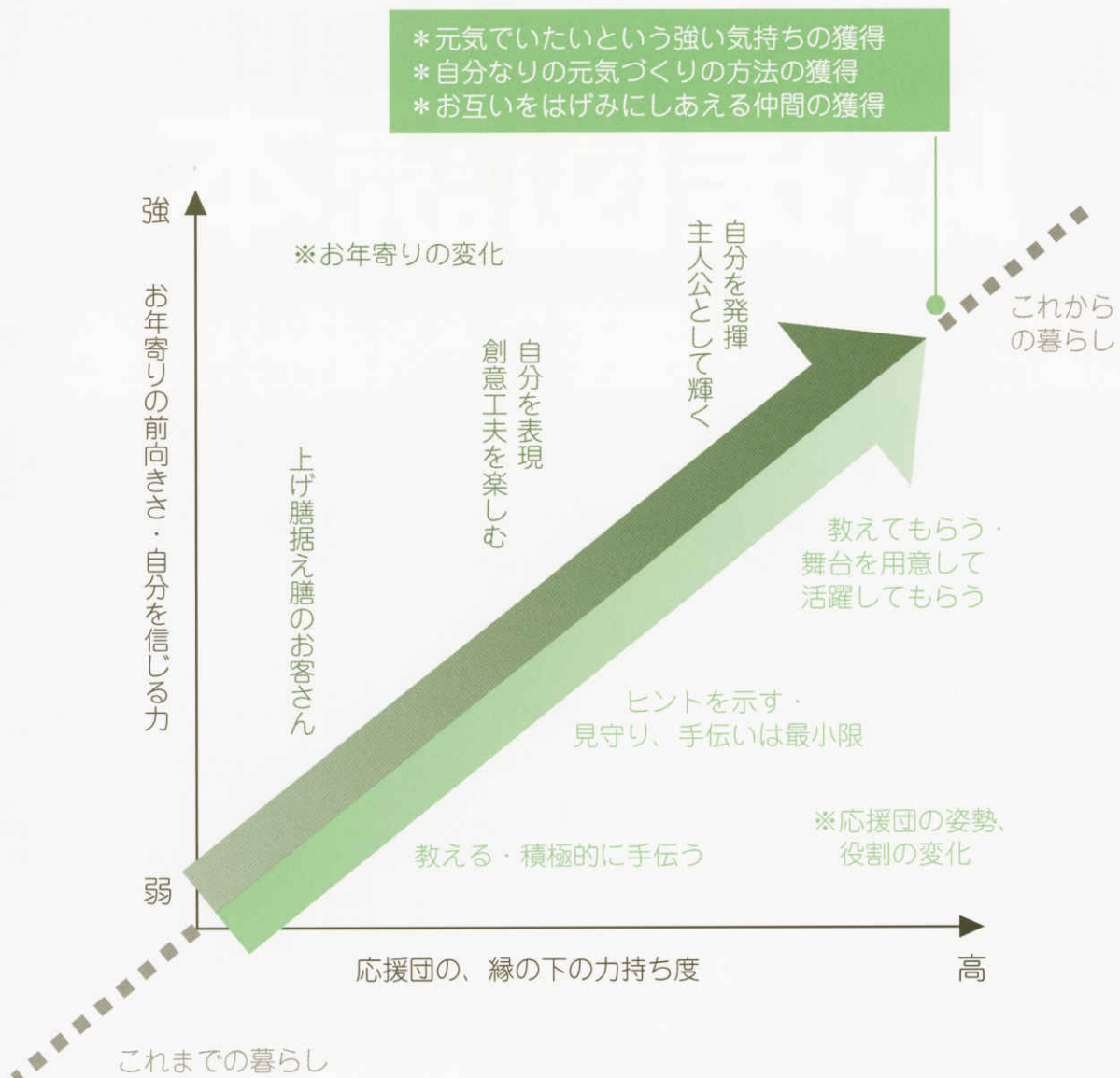


特定公益増進法人  
財団法人日本レクリエーション協会

# えんのした 活躍の舞台の下の力持ちを目指して (高齢者の元気づくりの応援団の基本姿勢)

- \* たすけあいのサロン活動や介護予防教室等々の様々な現場で、お年寄りの笑顔を原動力にボランティアを愉しむ高齢者の元気づくり応援団。
- \* どのような現場でも、応援団が共通して目指すことは、お年寄りが、自分の気持ちとやり方で元気を維持し、元気を増すことができるようになってもらうこと。
- \* 元気になりたいと願うお年寄りの気持ちや力の高まりの半歩先を読んで、お年寄りをリードし引っ張る役目から、だんだんとお年寄りの活躍を縁の下で支える力持ち（黒子）へと応援のし方を変えていきたいものです。

## 応援団の基本姿勢



## ●基本姿勢を1回の中で、複数回の中で活かす

\*基本姿勢は、応援団の取り組みの羅針盤。よりよい応援を目指す道しるべ。

\*以下に、1回の取り組みの羅針盤としての基本姿勢の活かし方をイメージしてみます。

- 活かし方例1：ひとつのメニューの中で。
  - ・例えば、後出しジャンケン（p21）をしたとします。
  - ・後出しジャンケンの終盤には、動作をお年寄りが決める段階が用意されています。
  - ・これは、お年寄りが自分の意思を表現し、メニューに反映させる（主人公として活躍できる）舞台を提供する基本姿勢にそった工夫です。
- 活かし方例2：いくつかのメニューの流れの中で。
  - ・心と体の活性化に向けたメニュー（p17からの第2章）でよい雰囲気をつくり
  - ・つながり・ふれあいを楽しむメニュー（p27からの第3章）で自己表現に慣れてもらって
  - ・お茶のみ話で自分の経験や知識を披露（自分の発揮）してもらう（p37からの「みんなが先生へ」）。

\*何回かの集いを重ねられる時には、初回から最終回までの全体を通して、基本姿勢を活かします。

- 例えば応援団が提供する体操からオリジナル体操づくりへ（p26）。
  - ・グーパー（p18）や後出しジャンケンや様々な軽い体操を何回か楽しみ、
  - ・お年寄りのその気が高まったところで、オリジナル体操づくりに取り組む。
    - ・自分のやっていることや耳学問、目学問が発揮され、仲間と楽しい体操を創り出す。
    - ・まさに、主人公としての活躍の舞台ということができるようでしょう。
- 例えば、できることを広げる応援メニュー（P39）の展開を工夫。
  - ・できることを広げるメニューを何回か積み重ねます。
  - ・その中で、教えられたり、ヒントを聞くというより、お年寄りが自分で工夫したり、調べたりしたことを応援団が、すばらしいですねと認めていきます。
  - ・そして、やりたいという気持ちとできるという自信がついたお年寄りが、やがて趣味の活動を楽しむ元気な暮らしを実現してくれるはずです。



# 1章 元気づくりの応援の 守備範囲と特徴

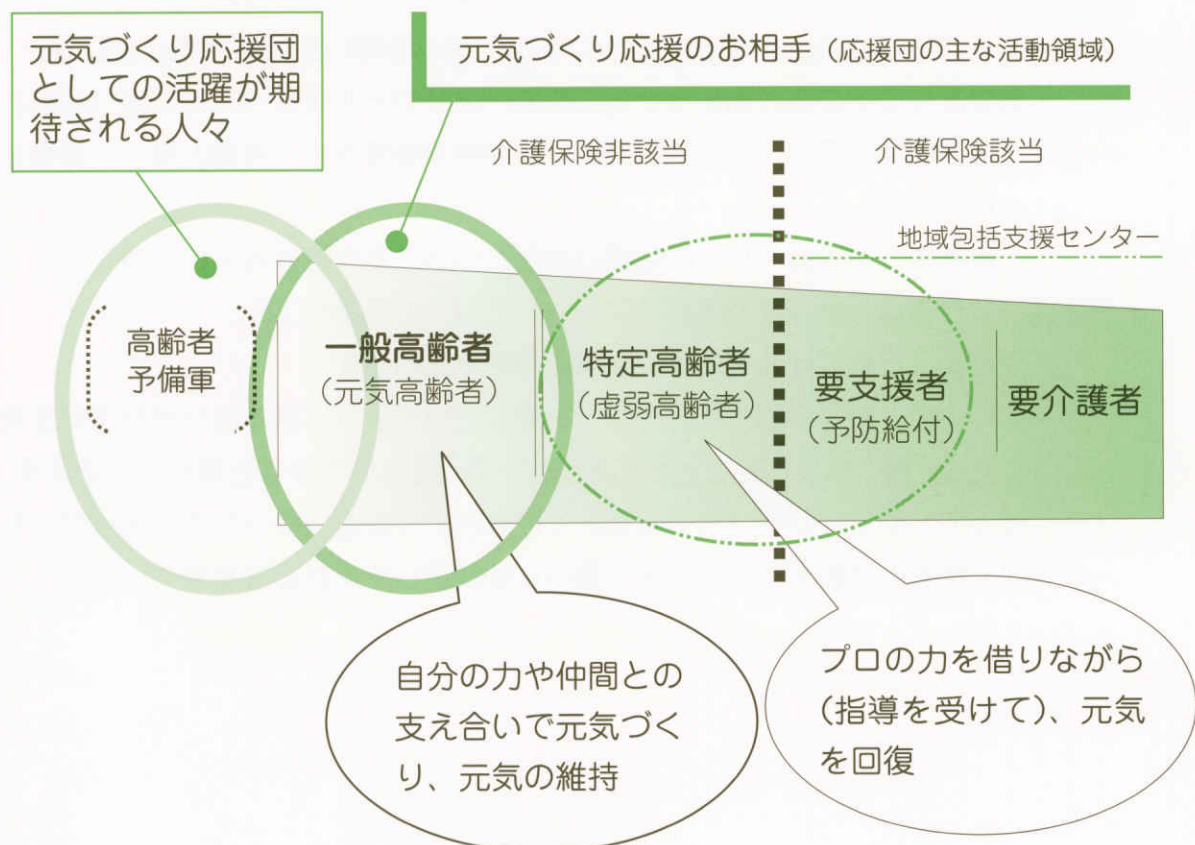
## 1 元気づくりの応援の守備範囲と特徴

### ●介護保険の対象の外での応援が中心（守備範囲）

\*自分で歩いて外出できる。日常のことは自分でできる。認知症ではないなどなど。

\*高齢者の元気づくり応援団は、こうした比較的元気なお年寄りを応援します。

- 比較的というところがみそ
- 気がつくと、何日も他の人とおしゃべりをしていなかったり、外出がしんどくて家にとじこもっていたり
- 今は介護保険のお世話になってなくても、元気な暮らしを一人では続けにくいお年寄りが少なくありません
- 元気づくり応援とは、こんなお年寄りの背中を押したり、脇に寄り添って、元気を維持できるように支えます



## ●秘めた力、残された力を引き出す（特徴）

- \*一から十まで、お年寄りに手取り足取り教えることはありません。
- \*上げ膳据え膳で、お年寄りの接待をすることでもありません。
- \*昔できていたことが遊びの中で復活。できないと思っていたことが、意外にもできてしまった。
- \*元気づくりの応援は、楽しいメニューを通して、お年寄りの秘められた力を引き出すこと。残された力を活かすこと。

秘められた力、残された力を引き出し、活かす

応援団は、きっかけとして楽しい遊び、楽しい運動などを提供します。

お年寄りは、遊びや運動を通して、できたーという達成感や、周りの人と支え合える充実感を何度も味わいます。

その中で、お年寄り自身も忘れていたような、力や感性が発揮されます。

「できること・楽しめること」が広がっていきます。

「まだまだ捨てたものじゃない」と元気に生きる意欲もわいてきます。

# 2

## 応援のお相手を知る

### ●お一人おひとりへの配慮

- \* 高齢期は、人生の1/4ほどを占める幅の広さをもっています。
- \* まさに十人十色。お相手お一人お一人が、異なる人生の歩み、今置かれている状況、残された人生の見通しなどを持っていることを忘れないこと。

### ●生きがいを開花

- \* とは言え、年代（老年期、高齢期）に共通した特徴や課題を知ること大切。
- \* 「もう一花咲かせる」とか、「生涯現役」とか、「生きがいある暮らし」・・・など。
- \* 高齢期とは、しょんぼりしたものではなく、積極的に生きる年代であることを理解したいものです。例えば、次のように表現されます。
  - 培ってきた知識、能力などを活かして生きがいを開花させる人生の円熟期
  - まだまだ健康で社会的な活動が期待される時期
  - 75歳以上になると身体機能が衰える人も増えるが、生涯現役で活躍する
  - 年齢に応じて、生きがいを持ち、自分の体力に合わせた生活を維持する

参考：成人中期～老年期の特徴（ライフステージ）

発達段階とその特徴		生活出来事		年齢に関する行事	道づれ (convoy)
		生物学的要因	社会的要因		
老年期 (65～) 成人後期 (55～65)	人生の受容	死	配偶者の死 きょうだいの死	白寿 卒寿 米寿 喜寿 古稀	配偶者 子ども、きょうだい、孫、親戚 親しい友人、配偶者の対人関係 施設の職員、カウンセラー かかりつけの医師、近隣の人
		身体機能の老化	施設入居 再就職 定年	還暦	配偶者 子ども、きょうだい、親戚 友人：先輩・同輩・後輩
		運動機能の老化	親の死 孫の誕生		上司 子どもの友人の親 配偶者の対人関係 カウンセラー
成人中期 (30～55)	自己の再吟味	閉経	子どもの独立	男性の厄年 女性の厄年	かかりつけの医師、近隣の人

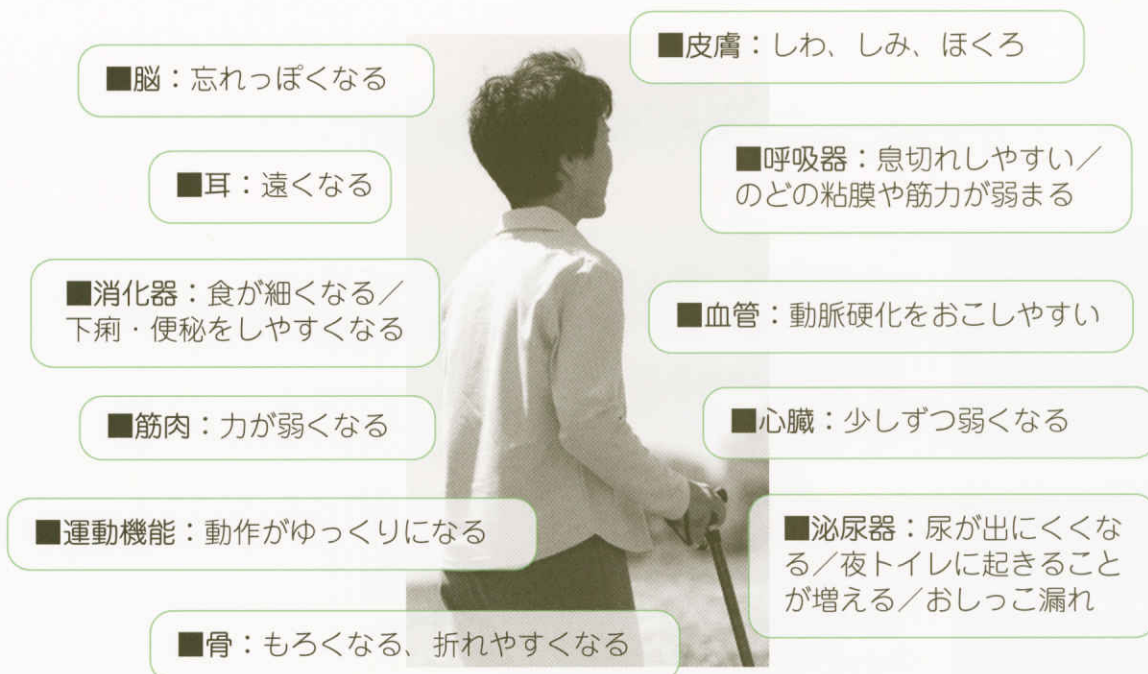


## ●心身の特徴

\*生きがいを開花させ、生涯現役。だけれども年齢、体力に応じて・・・。

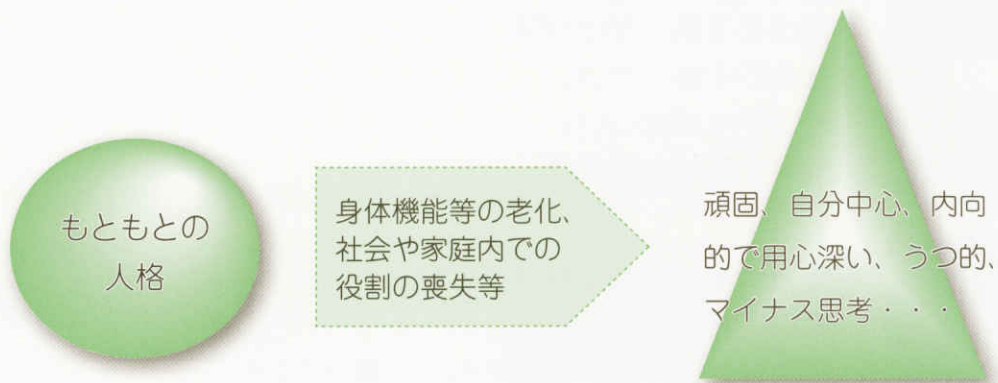
\*お相手の、年を重ねる事に变化する心や体の特徴も知っておくことは大切なようです。

### からだの面の変化



### 心の面の変化

◎もとあった人格特徴がよりきわだってくる（人格の先鋭化）



## ●こうして欲しいの裏返し

- \*時には、どうして？わかんない？と思えるようなお年寄りの行動に直面することもあるでしょう。
- \*ダメな人ではなくて、何かをしたい・してほしいけど、上手く伝えられない人なんだと考え、まずは、受け止めたいものです。
- \*ここではまず、何かをしたい・してほしいというお年寄りに特徴的だと言われる欲求について確認しましょう。
- \*その後で、特に身体面での問題などの裏返しの行動の事例を見てみたいと思います。

### 高齢者に特徴的な欲求

1 承認欲	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分の存在、考え方、価値観を認めてほしい。</li><li>・組織の一員でありたい。仲間に加えてほしい。</li><li>・過去を自慢したい。</li><li>・わがまを認めてほしい。</li></ul>
2 生存欲	<ul style="list-style-type: none"><li>・元気で長生きしたい。</li><li>・人の役に立ちたい。</li><li>・薬や医者に頼り、安心して生きたい。</li><li>・生活に変化や張りがほしい。</li></ul>
3 知識欲	<ul style="list-style-type: none"><li>・新しいことを知りたい。</li><li>・自分の知っていることを人に伝えたい。</li><li>・もっと教養を身につけたい。</li></ul>
4 愛情欲	<ul style="list-style-type: none"><li>・愛情を受けたい。</li><li>・愛情ある語りかけがほしい。</li><li>・社交的でありたい。</li><li>・思いやりがほしい。</li><li>・絶えず語りかけてほしい。</li></ul>
5 安定欲	<ul style="list-style-type: none"><li>・組織や家庭での役割がほしい。</li><li>・中心的存在でありたい。</li><li>・昔または今の良い状況をもっと続けたい。</li></ul>



■ケース1■

参加者の男性（80）はプログラム中（体操実施時、お茶のみ時）に悲観的な発言「俺はできない」「俺はわからない」を大声で繰り返す。ボランティアが近くにいき話をしてみると、コミュニケーションがうまく取れない。その後会話をつづけていくと本人が「俺は耳が聞こえない」と答える。

背景：老人性難聴

対応：ゆっくり明確なやや大き目の低音で話す。

：相手の顔を見て話し、相手にはこちらの口を見るように促しながら話す。

：一度でわからないときは繰り返し説明。筆談での対応。

■ケース2■

参加者の女性（70）は、筋トレ、ストレッチ実施時に、「刺激されている（使われている筋肉）部位がどこなのかわからない」という。スタッフが補助しても感じることはなかった。

背景：感覚鈍 柔軟性がある

対応：スタッフが効いている部分を押しえてあげて自覚を促す。

：無理はさせない。

### ■ケース3■

参加者の女性は、お茶のみ時のプログラム(黒板を使用するメニュー)で、自分が意見を言う番になっても、答えず、首を横に振るだけだった。話を聞いてみると、視力が悪く、黒板の字がよく見えないということだった。

背景：視覚障害

対応：参加者と黒板等の距離を短くする。

：スタッフが付き添いプログラムの内容を説明。

### ■ケース4■

参加者の女性は、プログラムの後半になると意識が朦朧(ボーっとする)となる。プログラム終了後も遠くの方を見ていることがある。話を聞いてみると、前日睡眠不足であることがわかった。とくに心配事があり悩んでいたということではなく、暑くて眠れなかったと答えた。

背景：①睡眠不足(季節要因・不安、心配要因)②脱水症状

対応：①ケースでは、無理はさせない。休むことを勧める。帰宅を促す。

：②ケースでは、プログラム中は、水分をこまめに摂取させる。

# 3

## つながりの中での喜びと、生き生きできると信じる力

### ●下がる能力と保たれる能力

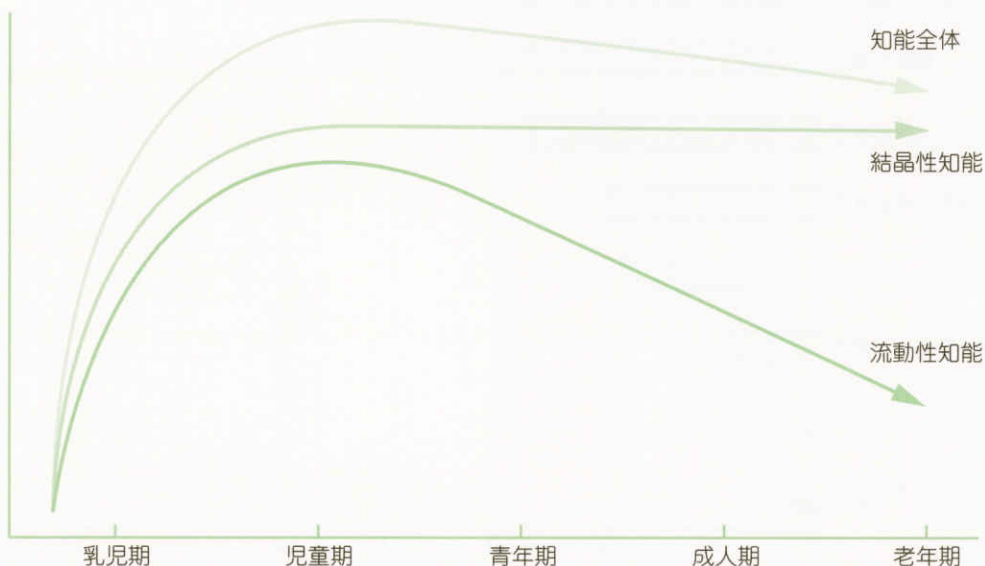
\*お年寄りも、元気で輝いていても、心身の能力はすべて下降線、というのは誤解のようです。

\*下がる能力は確かにあって、正常な老化というべき変化です。

- 新しいものを学習したり覚えたりするような、経験の影響が少ない能力（流動性知能）
- 30歳代にピークに達したあと60歳ごろまでは維持
- そしてそれ以降は急速に低下

\*一方、70、80歳と年を重ねれば低下していきませんが、それまでの蓄えで、20歳代にまけない水準を保てる能力もあります。

- 一般的知識や判断力、理解力などで過去に習得した知識や経験をもとにして日常生活の状況に対処する能力（結晶性知能）
- 60歳ごろまで徐々に上昇し、その後は緩やかに低下
- 70歳、80歳になればなだらかに低下するものの、そのレベルは20歳代に近い能力を維持

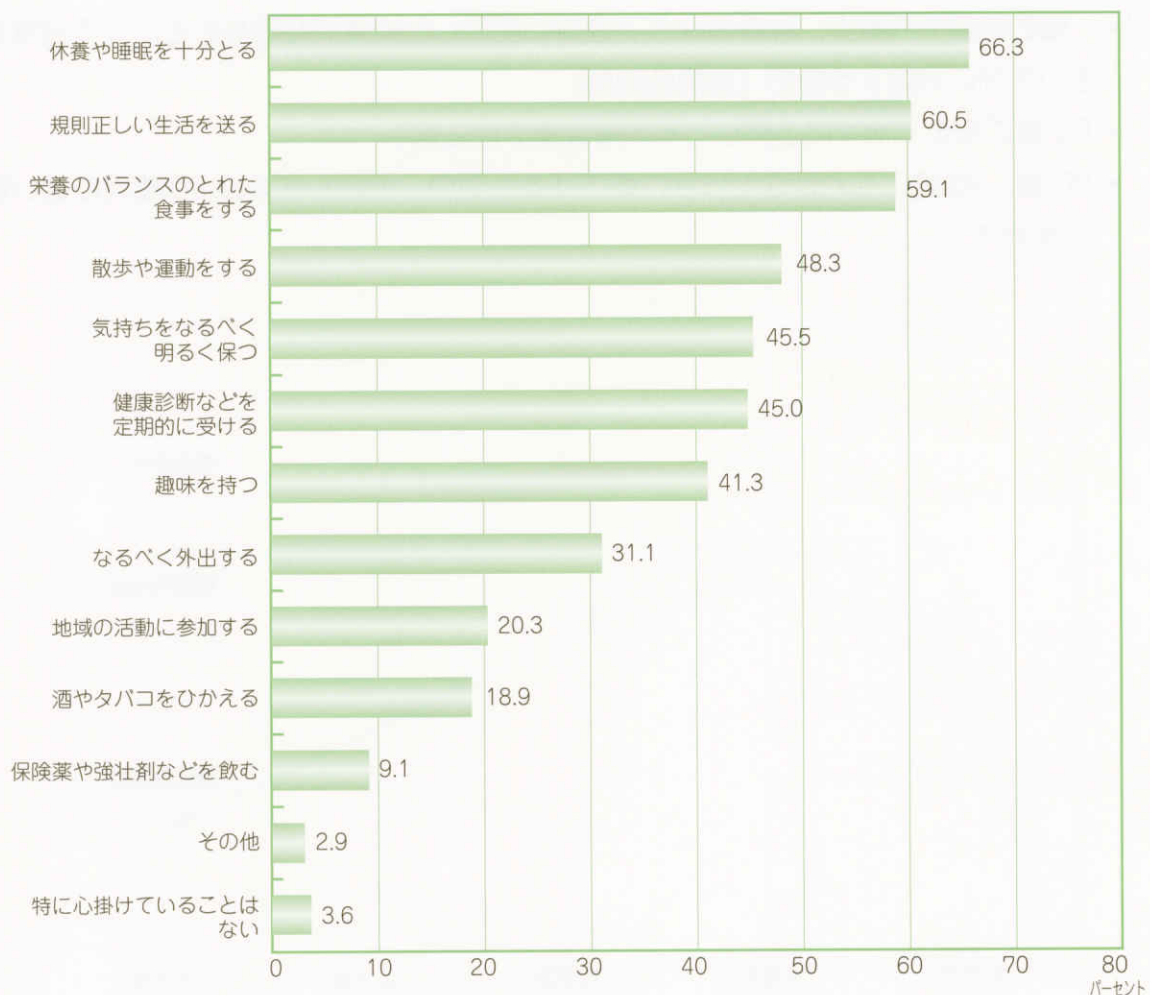




## ●培ってきた知識、能力などを活かす

- \*誰かとつながっている。気にかけている。役に立っている。
- \*人と人との交流・ふれあいの中で、こんな実感をすることが、元気の素になることは言うまでもありません。
- \*もうできなくなるとあきらめていたことがまだできる。やれるとも考えていなかったことができるようになる。かつてできていたことがもう一度できるようになる。
- \*こうした経験の中で、生き生きとした暮らしを続けたいという願いが強くなります。また、生き生きできるはずだと自分を信じる力も高まるでしょう。

### 参考：健康について考えていること



- \* 自分の知識を楽しい会話の中で披露。「詳しく教えて」などと尋ねられたら、気持ちがグンと前向きになるでしょう。
- \* 会話の中で、周りの人の経験や知識を耳学問。毎日の暮らしで活かせる元気づくりの方法が増えていけば、元気に暮らせるという自信も強くなっていきます。
- \* 体操の手の動きをひと工夫。それは良さそうだと周りの人が真似してくれたらうれしくなります。
- \* 周りの人のよい方法を真似して、これまで上手くできなかったことができるようになる、自分はまだまだ捨てたものじゃない、ますますはりきってガンバローと思えるようになるでしょう。
  
- \* 健康で健やかに過ごしたいという願い。人生の経験（低下しない能力、結晶性知能等）。生き生き暮らすための知識（み〇もんたの番組での耳学問等）、経験（行政の健康教室等）。
- \* 元気づくりの応援団は、こうしたお年寄りの願いや経験を引き出し、活かして、次のような時間を創り出します。

- 遊びや軽い運動の中で、周囲の方と笑いあい、言葉をかわす。
- 遊びや軽い運動の中で、周囲の方に教えたり、周囲の方から教えられる。
- 遊びや軽い運動の中で、周囲の方との支え合いで、できることを広げる。

- \* そして、次の3つの元気な暮らしを続ける力を身につけてもらいます。

- 続けたいという意欲、姿勢
- 続けるための自分にあった方法
- 続けることを支え合う仲間

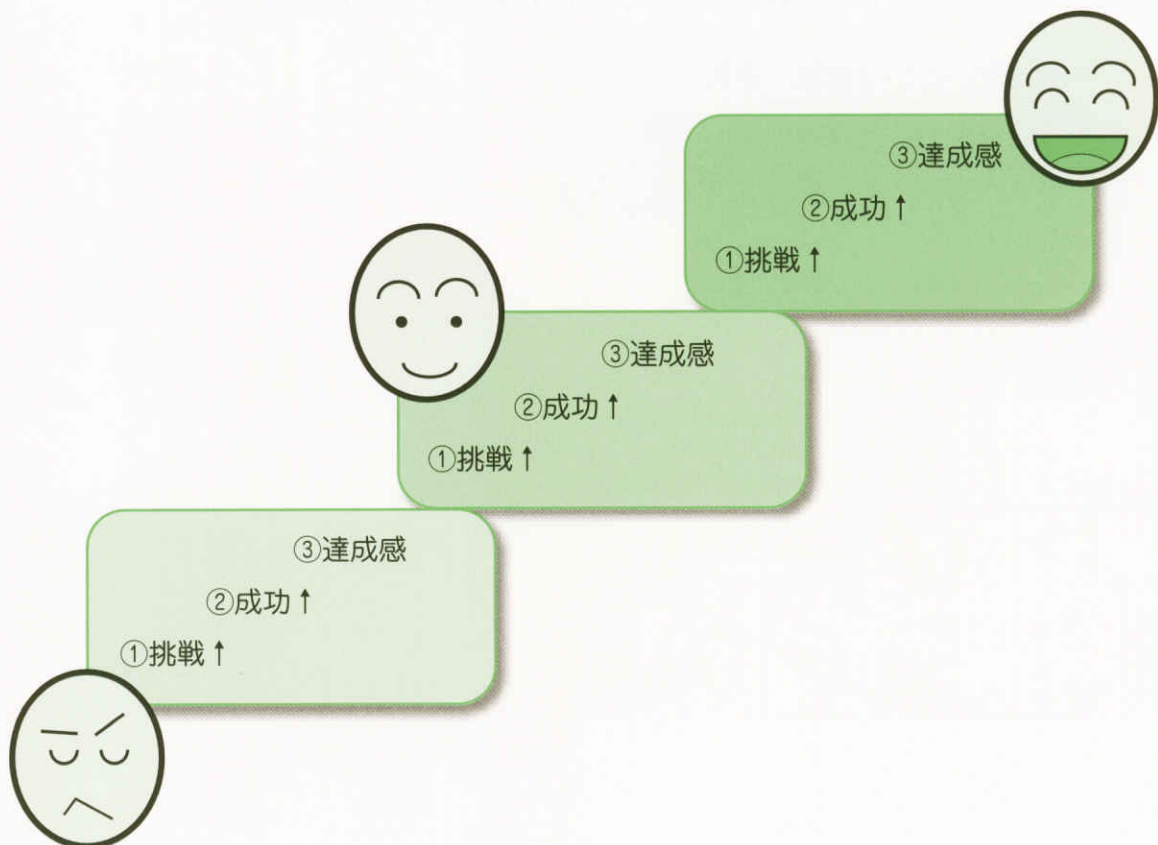
# 4

## 階段づくり

～楽しさを通して、「できたー」を積み重ねる～

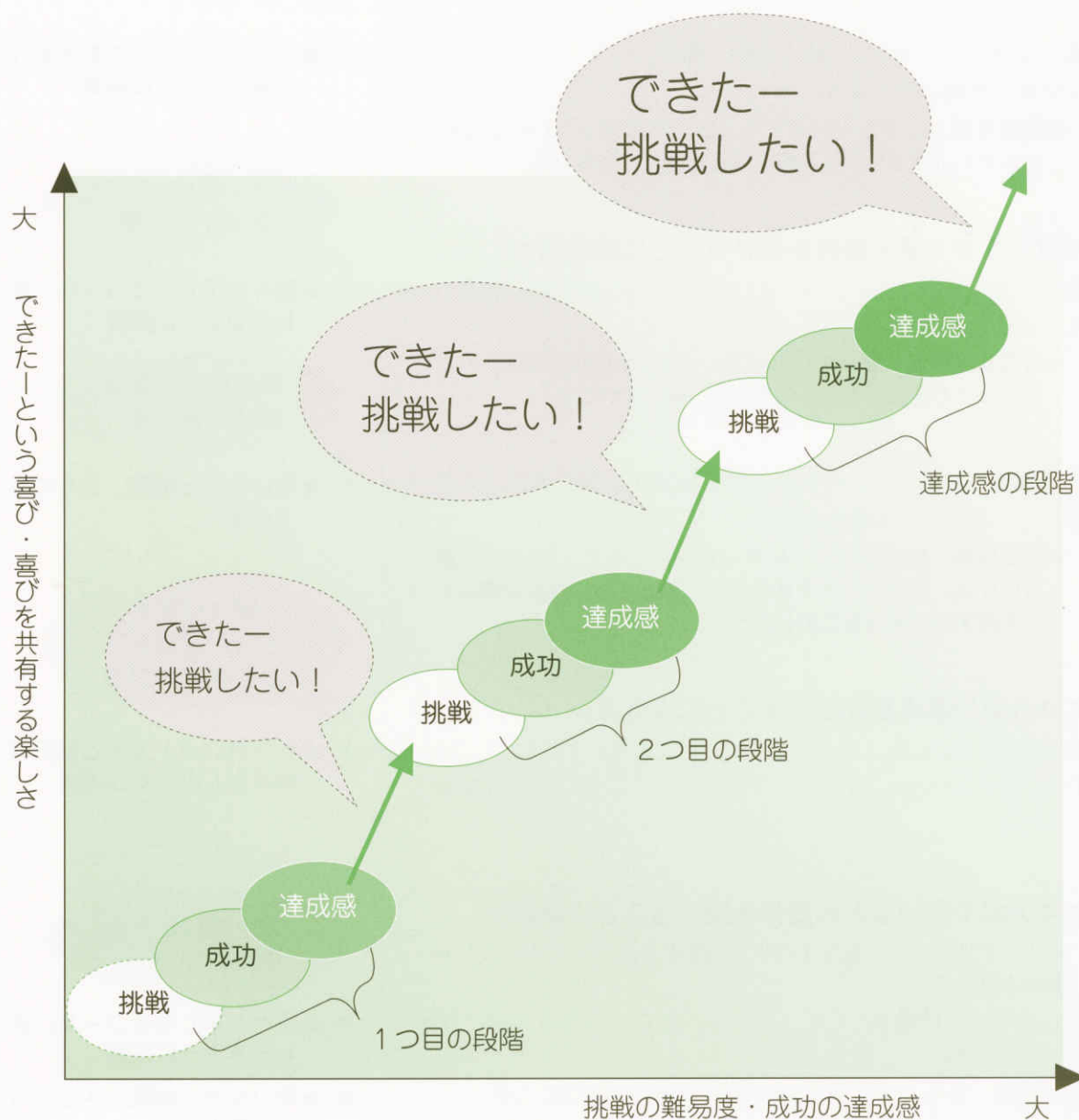
### ● 応援の基本は段階づくり

- \* 自分自身で、元気を続ける3つの力を身につけていただくために、元気づくりの応援団は、楽しい遊びや運動などを活用します。
  - \* 楽しんでもらうだけではありません。できるようになることがゴールでもありません。
  - \* 階段を一段ずつ昇るように、段階的に、できたーという喜び、自信を大きく、深く感じてもらい、味わってもらうために、遊びや運動を活用します。
  - \* 一人ではなく、周りの人たちと、できたーと喜びあってもらうために、遊びや運動を活用します。
- \* 階段づくりとは、できたーという喜びを、少しずつ大きくしていく遊びや体操の活用の基本。下図のように、①挑戦→②成功→③達成感を積み重ねるように遊びや運動を提供する方法です。





- \* 応援団は、一つの遊びや運動を、少しずつ挑戦が難しくなるように、成功した達成感が大きくなるように、いくつかの段階にわけて提供します。
- \* お年寄りには、段階を進むごとに、できたーという喜びを大きくすることができます。また、周囲と喜び合う楽しさも膨らみます。
- \* もっとできたーと喜びたい、もっと周囲と一緒に喜びたいと、前向きな気持ちや姿勢を強くしてくれます。
- \* こうしたことを積み重ねて、自分是可以る、この人達とがんばりたい、という気持ちを高めてもらうことができます。



◇◇ リズム手合わせで階段づくりを考える ◇◇

隊形は、2人ペア2組の4人。ペア2人が対角線で向かい合うように、正方形に座る。2人ペアの基本的な手合わせ動作は以下の通り。

①両手で膝をたたく→②胸の前で拍手→③両手を前に出し互いの手のひらを合わせる。

1つのペアが上記①→③を繰り返し、もうひとつのペアが③→①→②という順で動作を続ける（3拍もしくは6拍の曲を歌いながら）。

階段づくり	お年寄りの動き・想定される楽しさ
<p>&lt;基本動作に挑戦&gt;</p>	
<p>第1段階：2人組になってもらい、手合わせ動作の見本を見せる。 ※百聞は一見にしかず。見本を使えば、数十秒で動作が伝わる。2人組の時には、対象者1人とリーダーで見本を使おう。</p>	<p>リズムに合わせて手を動かす爽快感</p>
<p>第2段階：すぐさま、「膝、拍手、両手」のコールに合わせて全員に挑戦してもらう。 ※挑戦を楽しんでもらいながら、動作を確認していけばOK。とにかく1秒でも早く実際に体を動かしてもらおう。</p>	<p>★コールに合わせて基本動作を続けることに挑戦</p> <p>上手く続けようとするドキドキ感</p>
<p>&lt;歌いながら基本動作を続けることに挑戦&gt;</p> <p>第3段階：続けて、「1、2、3」のコールに合わせて挑戦してもらう。 ※段階は提供側が知っていれば良いこと。「次の段階は〇〇です」などと区切らずに、流れの中で続けていこう。</p>	<p>★段々と早くなるコールに合わせてるように挑戦</p> <p>失敗に顔を見合わせ吹き出す</p>
<p>第4段階：ある程度の対象者が第3段階が出来た頃合いを見計らい、歌いながら動作を続けることに挑戦してもらう。 ※第2段階、第3段階とクリアしたところで、「ちょっと難しいけど、歌いながらできますか」等とさらに挑戦の意欲を引き出すつなぎ方を工夫しよう。</p>	<p>★歌いながら挑戦。さらにもう一度！</p> <p>仲間と知恵を出し合い笑顔を交わすニコニコ感</p>
<p>&lt;4人組で基本動作をすることになれる&gt;</p> <p>第5段階：4人組（2ペア）になってもらい、「1、2、3」のコールに合わせて、腕があたらないように工夫しながら実施してもらう。</p>	<p>★わいわいガヤガヤと試行錯誤を楽しみながら挑戦</p>
<p>&lt;4人組で歌いながら動作を続けることに挑戦&gt;</p> <p>※1ペアは膝から、もう1ペアが拍手からスタートすることの見本を見せる。</p>	<p>長く続けられた達成感</p>
<p>第6段階：すぐさま、「1、2、3」のコールに合わせて挑戦してもらう。 第7段階：歌いながら4人組で動作を続けることに挑戦してもらう。 ※6人組へとさらに展開することも可能</p>	<p>★段々と早くなるコールに合わせてるように挑戦</p> <p>★歌いながら挑戦。さらにもう一度！</p>