

# その人に合った共通サービスの進め方とアクティビティプログラム

有限会社ファイブアローズ あおぞらデイサービス水戸 管理者  
介護支援専門員 岩下由加里

## はじめに

2006年の4月から介護予防事業が始まり、通所系サービスの現場では、まだまだ手探り状態が続いているのではないだろうか。介護予防事業は、日常生活支援などの「共通サービス」と、「運動機能の向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」の選択サービスに分けられる。

本稿では、介護予防事業における「共通サービス」について、利用者個々の状態や個性に応じた進め方を紹介する。

## 介護予防が目指すもの

厚生労働省は「介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル」のなかで、介護予防が目指すものを図のように提示している。

厚生労働省、介護予防のための生活機能評価についての研究班：介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル、P.2、2005より引用、一部改題

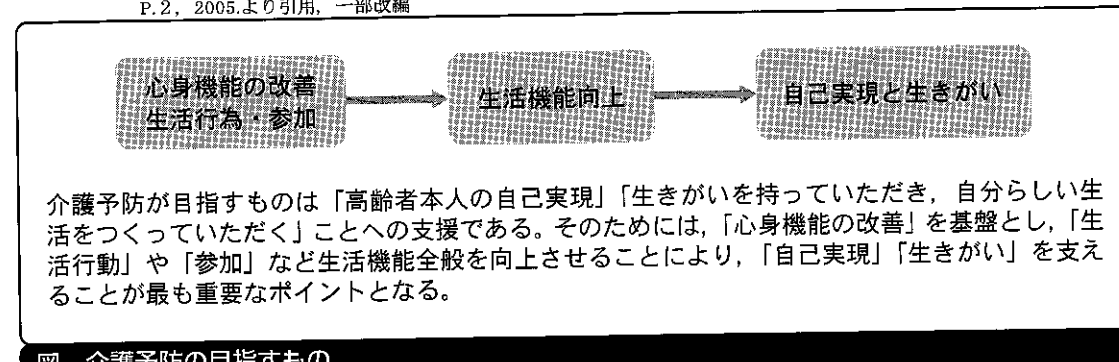


図 介護予防の目指すもの

今までの通所系サービスでは、食事、排泄、移動などの介護を提供しながら、機能訓練やレクリエーションを実施するということに力を注いでいたのが現実であった。しかし、介護予防事業が始まり、図にもあるように、まずは、「心身機能の改善」に努め、「生活行為」や「参加」などの生活機能全般を向上させ、そして、最終的には「自己実現」「生きがい」を支える介護ケアを提供することが求められるようになった。

今までの介護保険事業は「自立支援」を求めていたのだが、通所サービスを楽しんでもらうことや、自分でできないことを手伝うという介護が中心であり、心身機能を改善することに力を注いでいたわけではないのが、悲しいかな、現実なのである。全国の介護統計でも、要介護1の高齢者が増大している。このように軽度の介護保険利用者が急増したことにより、介護保険事業の在り方を根本から考え直すことが急務となり、2006年4月

## 表 スポンを脱ぐ行為の分解

- ①スポンを脱いでも人目につかない安心な場所を決める。
- ②その場所へ移動する（入浴の場合には、脱衣所）。
- ③その場所（脱衣所）へ入るために、ドアを開ける。ドアを閉める。
- ④転ばないように注意をしながら、腰の部分に手を当てて、ズボンを下ろす。
- ⑤ファスナーがある場合には、ファスナーを下ろす。
- ⑥下まで下ろしたら、片足ずつ順番に足を上げて、ズボンを持ち上げる。この際に、転ばないようにつかまるものが必要であるかを自分で判断し、行為が可能な場所を実施する。
- ⑦洗濯が必要な場合には、洗濯するための適切な場所を確認する。
- ⑧洗濯するために適切な場所に置く。

の法改正が行われたと言えよう。

介護サービスで働く人々は、「心身機能の低下は老化によるものだから仕方がない」と言うが、本当に仕方がないのだろうか。筆者は、「もっとこうすればお元気になるはずなのに、どうして?」と思える高齢者と数多く出会い、どうしたら心身共に元気な状態に近づけることができるのだろうか、高齢者本人は本当はどうなりたいと思っているのだろうか、と常に考えていた。話をしてみると、「人のお世話にはなりたくないが、足腰が弱くなって情けない」と言われる人が多く、「迷惑をかけるはいけないから、反対に何もしないんだ」と考えている人が実に多いことに気がついた。

そのため、当デイサービスでは、その考えに基づき、利用者が少しでも自分のことは自分でできるように健康状態を改善し、心身共に元気な状態に近づけるような生活の場を提供することに力を入れている。

## その人に合った共通サービスの進め方

### 1) 共通サービスを提供するために必要なアセスメント

「共通サービス」は、日常生活支援である。今まで、介護スタッフが「代わりに実施する」と

いうことが多かったかもしれない。しかし、介護予防の考え方では、「現在の心身機能では本当に自分で実施することができないのか」ということを、よくアセスメントして実施することが重要になってくる。

実は、このアセスメントには、とても高度な知識と技術を要するのである。例えば、日常生活の行動の一つである洋服を着替えるという行為をじっくりと考えてみよう。

現在、ほとんどの通所系サービスでは「入浴サービス」を取り入れている。そして、そのサービスを実施するためには、洋服を着替える必要がある。その際に、「利用者が自分でどこまでできるのか」をアセスメントするのであるが、このアセスメント時に注意することは、行為をできる限り細かく分けることである。

表に示すように、単なる「ズボンを脱ぐ」という行為だけでも、分解すると8項目にも及ぶ行為の積み重ねであるということがわかるであろう。この行為を全部一人でできる人もいれば、指先の動きが悪いためにファスナーだけは自分で下ろせない人もいる。さらに、認知症状のある人の場合には、洗濯物を置く場所を説明しても理解できず、どこに置こうかと悩んでうろろろとしてしまう場合もある。

## 2) ケア提供者に求められる視点

このような細かいアセスメントをして、本当の意味で自立している行為と一部介助の行為、全介助の行為が決まるのである。そして、介護サービス事業所では、自立している行為は見守り、一部介助の行為はその一部だけを介助する。繰り返して説明をしたり、練習をさせたりすることにより、利用者が自分でできるようになる場合もあり、今日できなかったからといって明日もできないとは限らない。常に今日はできるかもしれないという視点で介助することが、重要なポイントなのである。そして、今日できなかったからといって、それを責めたり、追及したりしないで、「何事もなかったかのようにさりげなく介助する」ことも、利用者の尊厳を守る意味で重要である。介護スタッフの言葉は、「あらー、こんなこともできないの!」といったスタッフにとってはさりげない一言でも、利用者を苦しめる虐待となる場合も多い。

日常生活支援である「共通サービス」のとりえ方としては、このような考え方が基本になる。つまり、共通サービスは日常生活の行為すべてがその対象であり、通所系サービスで実践できる食事、入浴、排泄、移動、アクティビティ活動などは、すべてこのような考え方で実践していくことが重要なのである。

今まで、利用者に対して何でもかんでもやってあげることが、親切でよりよい介護だと考えて実践していた介護サービス事業所においては、まるで介護スタッフが急に冷たくなったかのように利用者側からとらえられるようになるかもしれない。それは、介護を本来の意味とは違う考えでとらえ、サービスを提供していたためであろう。

介護とは、できないことを単純に手伝うことではないのである。もちろん、どんなに機能訓練やリハビリテーションを実施しても、病気になる前の若い頃の、完全に健康な心身に戻れることはないかもしれないが、ほんの少しの工夫や配慮で、時間がかかっても自分のことが自分でできるようになる人も多いのである。

介護予防事業では、ケアプランの段階で日常生活に関連した目標を立てている。その目標は人によってそれぞれ異なるが、例えば、女性の場合などは家事に関する目標が多い。「自分で調理ができるようになりたい」「玄関から家の前の掃除をできるようになりたい」などが、その代表ではないだろうか。この目標を達成するために、通所系サービスでは、自宅の台所に似たような調理台を準備し、介護スタッフが一緒に包丁を使ったり、野菜を洗ったりと、利用者が自分で調理ができるようなプログラムを考えることが求められる。

利用者が、日々の自宅での生活のなかで「何ができなくて困っているのか」「何をしたいと考えているのか」をどんどん聞き出し、表現しやすくしていくことも、介護スタッフに課せられた重要な課題ではないだろうか。

## アクティビティプログラムの実際

アクティビティは、レクリエーションや遊び、趣味、文化芸術活動など、さまざまな余暇活動も含んでいる。心身の機能訓練にもつながり、利用者にとっての楽しみにつながるものである。日本人は余暇活動を十分に楽しむ能力に欠けており、仕事以外には何もやることがないというように考えられがちだが、アイデア次第で多くのアクティビティ活動を、通所系サービスに取り入れることができる。

この時にも重要なポイントとなるのは「個性」、すなわち利用者それぞれが何が好きで何が嫌いなのかということである。利用者が何をしたいと思っているのか、「特にしたいことがない」と表現される人に対して、心のなかに秘めていることや本人が気づいていない欲求を引き出す能力が、介護スタッフには求められる。

次に、当デイサービスで実施しているアクティビティプログラムを紹介する。

### 1) 大人の塗り絵

以前より塗り絵は、通所系サービスでよく実践されていた。しかし、近年、大人を対象とした塗り絵本が多く出版され、一般の成人向けにかなりの売れ行きを示しているという。この塗り絵、実は好きな人には、大変好評なアクティビティである。当デイサービスでも、この大人の塗り絵を好んで楽しんでいる人(Aさん)がいる。Aさんは、1日に何枚も作品を完成させ、今ではかなりの数の作品ができ上がっている(写真1)。

当デイサービスでは、集団で何かを楽しむアクティビティもあるが、個人で好きなことを楽しんでもよいこととなっており、Aさんは、自分で棚から塗り絵道具を出してきて、自分の好きな縁側に座って、好きなだけ芸術の時間を楽しんでいる。繰り返して描くことで絵の実力も向上するようで、以前と比べると色遣いも素晴らしく、このままだ描くだけではもったいない域まで成長をさせているようであった。

そこで、Aさんと相談した結果、県立図書館の展示室を借りて展覧会を開催しようという話になり、2007年度、展覧会を開催することになった。現在、Aさんは展覧会に向けて、デイサービスを利用しながら、多くの作品作りに取り組まれている。

このように、まずはアクティビティプログラムを楽しむことから始まり、徐々に何か目標を持つ方向へ進むことができないかを、常に利用者や家



写真1 塗り絵を楽しむAさん

族と相談しながら進めていくことが重要である。人間はいくつになっても、目標を持って生活することで張り合いができ、日々の生活にもやる気が出てくるものである。Aさんはたくさんの作品を作り上げ、それもかなりの腕前なのだから、単純に保管しておくだけではもったいない。Aさんは、とても控えめな人なので恥ずかしそうにしているが、相談してみるととても喜ばれた。展覧会が非常に楽しみである。

### 2) あおぞらバンド

音楽療法も、とても有効なアクティビティである。当デイサービスは、利用者介護スタッフ、そしてボランティアの力を借りて、単純に音楽を歌ったり、演奏したりして楽しむだけでなく、あおぞらデイサービスにちなんで「あおぞらバンド」という名前をつけて、デビューをしようということになった。

2006年8月4日に行われた茨城県水戸市の市民の祭りである「水戸黄門祭り」に出場しようという大胆な試みである。8月は、猛暑真っ盛り。もちろん、通常の元気な若い人でさえ、熱射病にかかりやすい気候である。しかし、当デイサービスでは日頃から、脱水にならないように水分摂取に留意し、1日1,500ml以上の水分を飲むように機能訓練を続けており、夏の暑い日でも外出をしたり、日光浴をしたりすることで、夏の太陽にも

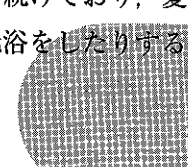
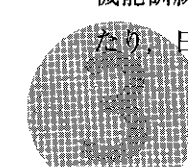
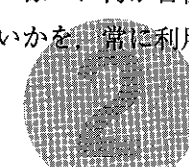




写真2 あおぞらバンドの活躍

慣れしておくことを心がけている。栄養状態にも気を配り、運動も毎日欠かさない。その生活のおかげで、実は2005年の水戸黄門祭りでも、炎天下のなか、子どもたちと剣玉やお手玉で遊ぶ「昔遊び体験コーナー」を無事成功させた経験を持っている。2006年はよりバージョンアップして、祭りの巨大ステージにバンドとして出場し、楽器を演奏して歌を歌おうということになったのだ。

数ヶ月に及ぶ練習をこなし、目標である水戸黄門祭りに向けて、利用者も介護スタッフも頑張る練習をした。そして当日、炎天下ではあったが、公園の巨大ステージにも動じない度胸満点の70代～最高齢93歳の利用者は皆、無事に3曲を演奏しきったのである(写真2)。もちろん、熱射病にかかる利用者は一人もおらず、その後体調を崩される人もいなかった。

この音楽療法は、単純に音楽を楽しむというだけでなく、一市民として祭りを盛り上げ、音楽を使って自己表現をした素晴らしい出来事であった。要介護状態でも多くの人々の協力があれば、いろいろなことができるのだ。

これもまた、通所系サービスで音楽を楽しむことや、例えばボランティアの人に音楽を奏でてもらうというだけにとどまらない、より前向きな目標を達成するといったアクティビティである。

「あおぞらバンド」の演奏は、ボランティアのアーティストいばらきのメンバーが録音した音源

を「POっきゃすマラソン」<http://sweet.podcast.jp/home/fzymoo/>で聞くことができるので、インターネットを使える方は、ぜひ聞いていただきたい。要介護状態の人々の底力である。

## おわりに

介護保険法がスタートして6年目を迎えた。介護保険法の開始と同時に介護サービスにどっぷりと浸っている筆者であるが、自分たちが思っている以上に高齢者の力は、強く大きなものではないかと感じている。今回の介護予防事業のおかげで、単なる手伝うだけの介護ではいけないことが介護現場にも浸透してきている。さまざまな問題はあるが、そういう意味ではこの法改正は、介護現場の意識を変えることに貢献しているのではないだろうか。

日常生活支援と言われる「共通サービス」も、アクティビティサービスも、何をやるにしてもすべて、利用者の残存機能をより正確に把握して、自分でできることは自分で実施してもらい、できない部分もいつかはできるかもしれないと期待を込めた機能訓練を続け、そして、利用者が生きるための楽しみややりがいを持てるようなサービスを提供していくことが、われわれ介護専門家に求められている重要な使命なのであろう。

## 謝辞

水戸黄門祭りでは、水戸商工会議所青年部の皆様のご協力により、「あおぞらバンド」の演奏を成功させることができました。この場を借りて、お礼申し上げます。

## 引用・参考文献

1) 厚生労働省、介護予防のための生活機能評価についての研究班：介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル、P.2、2005。

