

高齢者に向けレクリエーションの研究
ー交流を促進するためのゲームの提案ー

所 属：デザイン研究科

学籍番号：1832009

氏 名：程宏謨

指導教員：佐井 国夫

伊豆 裕一

目次

第1章 はじめに

2

第2章 高齢者向けのレクリエーションに関する調査及び分析 4

2.1 高齢者世帯に関する状況と地域包括ケアシステム.....4

2.2 レクリエーションとは.....8

2.2.1 レクリエーションの定義.....8

2.2.2 レクリエーションの効果.....8

2.2.3 レクリエーションの種類.....9

2.3 web によるレクリエーション調査.....12

2.4 高齢者の日常活動に関する調査.....15

2.4.1 高齢者との登山の体験.....15

2.4.2 活動センター：「しあわせの村」の調査.....16

2.4.3 老人福祉センター江之島荘の訪問.....18

2.4.3.1 施設の概要.....18

2.4.3.2 訪問の日のまとめ.....20

2.5 調査結果.....22

第3章 レクリエーションゲームの提案とプレイテスト

23

3.1 レクリエーションゲームの発想.....23

3.1.1 叩くゲーム.....23

3.1.2 箸で挟むゲーム.....24

3.1.3 輪回しゲーム.....24

3.1.4 積み重ねるゲーム.....25

3.1.5 うちわで扇ぐゲーム.....27

3.2 レクリエーションゲームの提案.....31

3.2.1 提案1：コースを選び、ボールを吹くゲーム.....31

3.2.2 提案2：「テイちゃんの冒険」.....39

第4章 ゲームの体験と考察

46

第5章 おわりに

53

参 考 文 献

1 老人福祉センター江之島荘へのアンケート・・・・・・・・・・・・・・・・55

2 老人福祉センター江之島荘の訪問の日の記録・・・・・・・・・・・・60

第1章 はじめに

令和元年版高齢社会白書によると、現在、高齢化は世界中で急速に進展することになる。諸国の高齢化率を比較して見ると、日本は高い水準を維持していくことが見込まれている。そして、中国の高齢化も急速に進む段階に入っている（図1）。

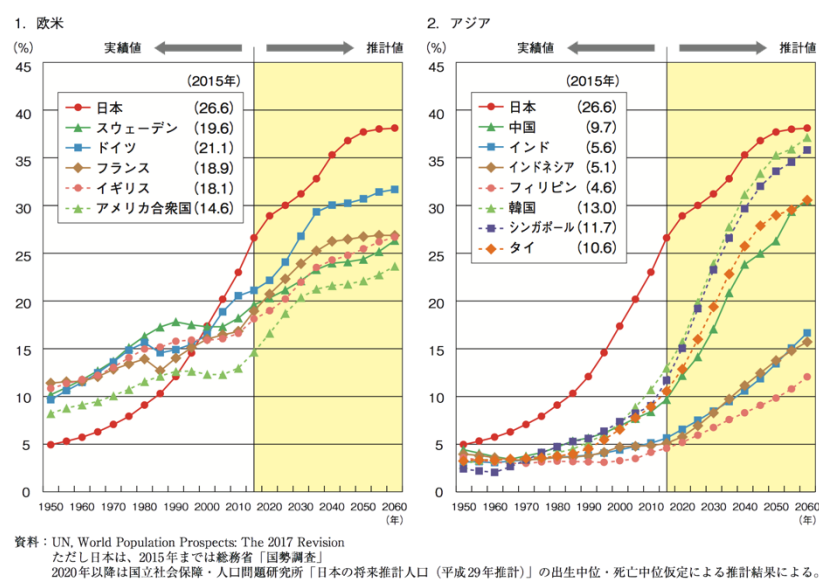


図1 「令和元年版高齢社会白書」世界の高齢化率の推移

65歳以上の一人暮らし高齢者の動向について、日本を例として、2015年には男性約192万人、女性約400万人、65歳以上人口に占める割合は男性13.3%、女性21.1%となっている（図2）。

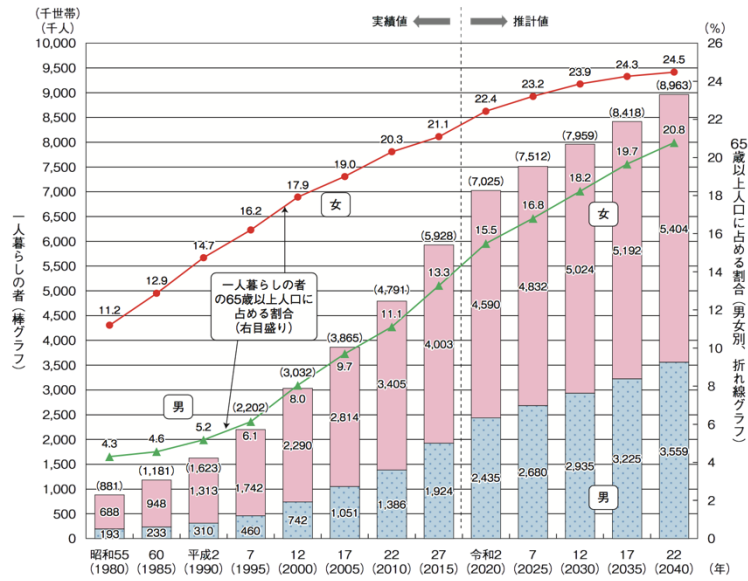


図2 「令和元年版高齢社会白書」65歳以上の一人暮らし高齢者の動向

高齢化社会と少子化や核家族化などが相まって、一人暮らしの高齢者が増加傾向にあり、社会からの孤立や孤独死が問題となっている。これらの高齢者にとって他者との交流を図り、孤独感を解消し、楽しさや喜びを見出したりすることのできるレクリエーション活動の充実は欠かせない。

以上の背景から、本研究は、高齢者の生活状態の改善向けのレクリエーションの提案を目的とする。ゲームを通じて、脳と体の健康を維持することで、高齢者の社交性を拡大し、孤独な気持ちも解消できる。

第2章 高齢者向けのレクリエーションに関する調査及び分析

2.1 高齢者世帯に関する状況と地域包括ケアシステム

「家族類型」は主に単独世帯、夫婦のみの世帯、親と未婚の子のみの世帯、三世代世帯、その他の世帯に分けている。下の図3から見ると、平成29年、65歳以上の者のいる世帯数は2,378万7千世帯と、全世帯(5,042万5千世帯)の47.2%を占めている。

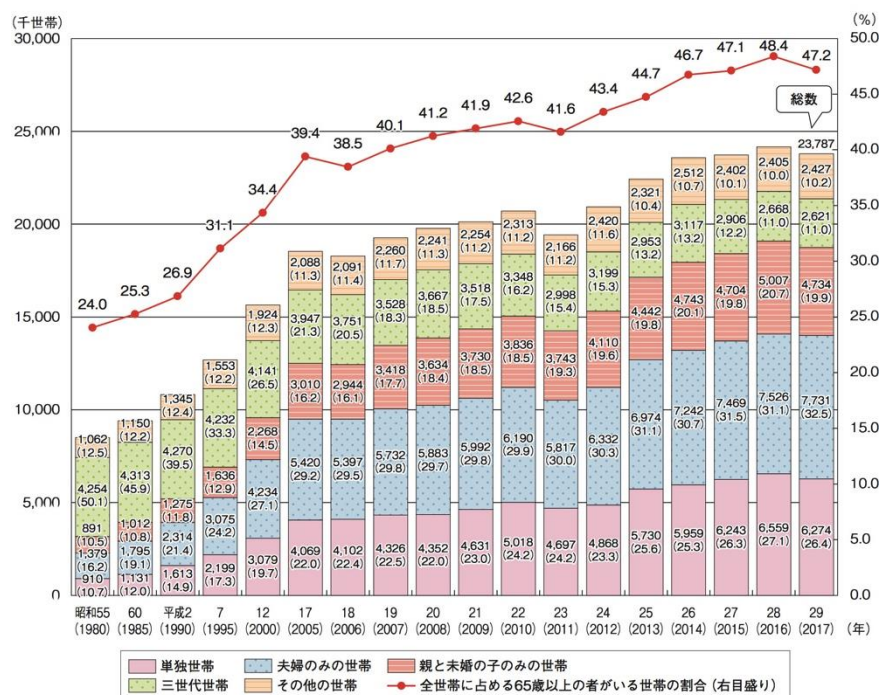


図3 「令和元年版高齢社会白書」

65歳以上の者のいる世帯数及び構成割合(世帯構造別)
と全世帯に占める65歳以上の者がいる世帯の割合

国立社会保障・人口問題研究所では、都道府県別世帯推計に依拠して、高齢者の「居住状態」に関する将来推計を行った。居住状態としてはまず「単独」「夫婦のみ」「子と同居」「その他と同居」「施設」の5類型を区別した。「単独」「夫婦のみ」の高齢者については子が近居しているか否かを考慮した推計を行った。このようにして、合計7種類の居住状態が定義されることになる。

前述したように、急速な少子高齢化と一人暮らしの高齢者が増えている背景で、社会的扶養に関するさまざまなシステムの見直しが現在行われている。

平成12年の介護保険法改正で「地域包括ケアシステム」という用語が初めて使われた。地域において：

- a. 「住まい」：高齢者の住まいの確保、賃貸住宅入居時の保証人の確保、空き家の活用など。
- b. 「医療」：かかりつけ医、看護サービス、急性期病院、回復期リハビリテーション病院など医療サービス。
- c. 「介護」：介護が必要になったら利用する介護サービス。
- d. 「予防」：いつまでも元気で暮らすための介護予防や健康づくり、保健衛生面など。
- e. 「生活支援」：日常の暮らしを支えて自立を支援するための福祉サービスや地域交流に関すること。

5つのサービスを一体的に提供できるケア体制を構築しようというのが、地域包括ケアシステムである（図4）。

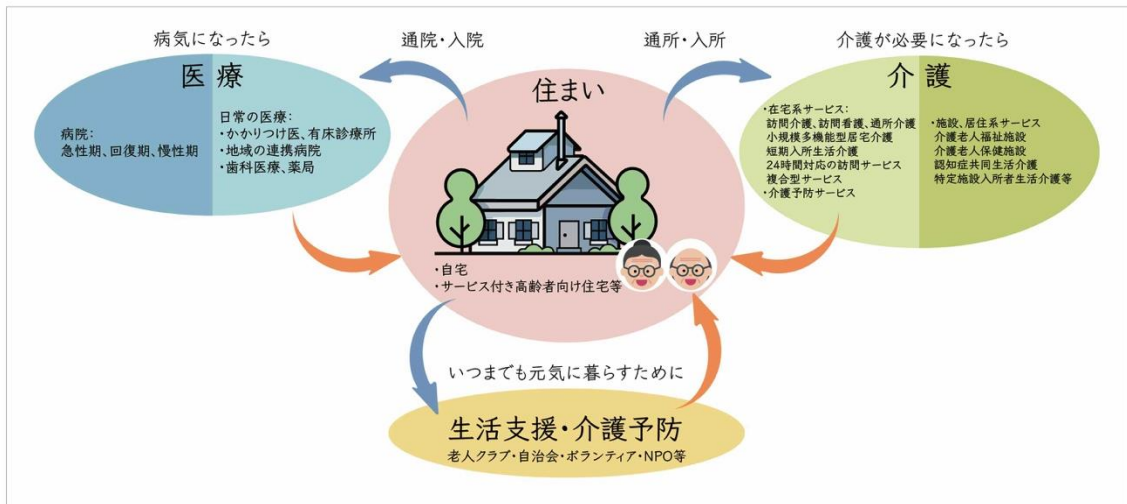


図4 地域包括ケアシステムの構築

地域包括ケアシステムを通して、高齢者の基礎生活が保障されている。しかし高齢者にとって、定年退職後の主な不安に、「健康」「経済的支え」に加え、「生きがい」が挙げられる。

「社会調査から見た少子高齢社会」の第6章では、筆者が日本の長寿県（長野県、沖縄県、北海道）の高齢者の生きがいとライフスタイルを具体的に調べてまとめた。その1つは、高齢者は老人大学も含めてさまざまな集会に出かけていくことが重要である。人の集まりに参加するところから交流のきっかけが得られる。家においてテレビが唯一の楽しみというライフスタイルは、健康や生きがいにとってはマイナスになることがほぼ明らかになっている。

近年、地域包括ケアシステムの構築が進められる中で、従来の通いの場としての地域交流サロンや体操教室に留まらず、趣味活動や仲間づくり、社会貢献活動など、高齢者の社会的役割や生きがいをもたらす場を増やして、高齢者向けのレクリエーションも多様になっている。

「地域包括ケアシステムの構築に向けて - 厚生労働省」では、2010年から2012年にかけて、北海道、東北、関東、東海、関西、中国、九州、沖縄地方に分布する31自治体に居住する高齢者（112,123人）を対象に「社会参加と予防効果との関係について調査」を行った。その結果は、スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつリスクが低い傾向がみられる（図5、図6、図7）。

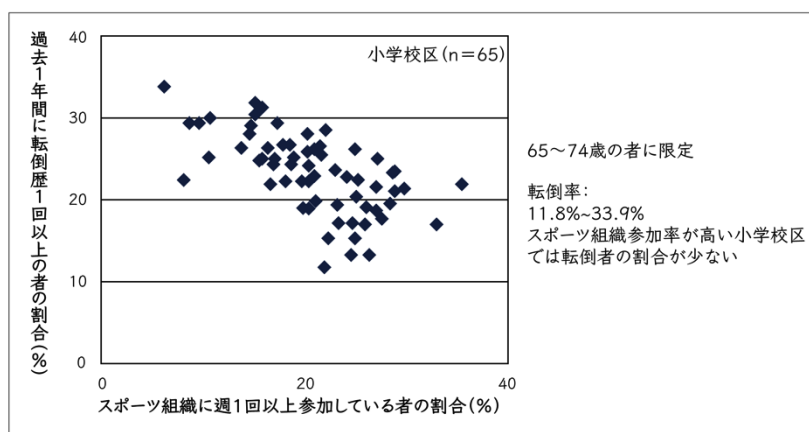


図5 「地域包括ケアシステムの構築に向けて - 厚生労働省」
スポーツ組織への参加割合と過去1年間に転倒したこと

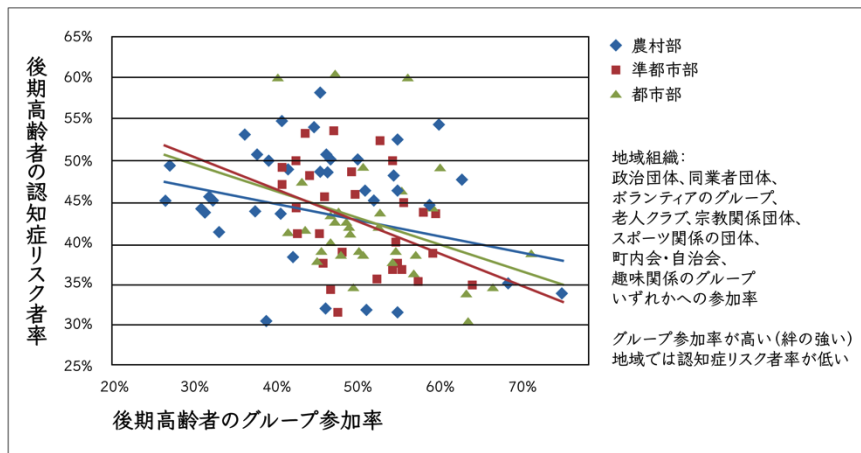


図6 「地域包括ケアシステムの構築に向けて - 厚生労働省」
ボランティアグループ等の地域組織への参加と認知症リスクを有する後期高齢者の割合趣味関係のグループへの参加割合

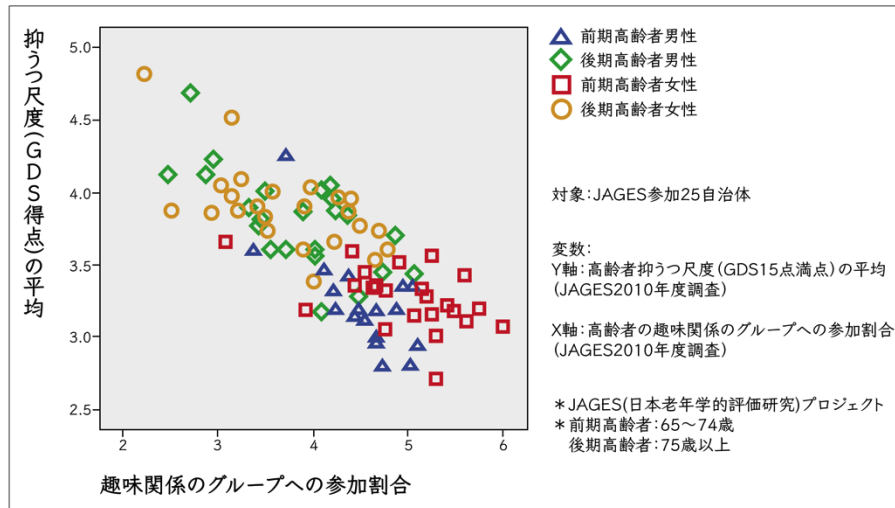


図7 「地域包括ケアシステムの構築に向けて - 厚生労働省」
趣味関係のグループへの参加割合とうつ得点

次の第2章の第2節から、より楽しい生活を目的として、レクリエーションについて調査を行う。

2.2 レクリエーションとは

2.2.1 レクリエーションの定義

レクリエーションの幅広意味は、仕事・勉強の疲れを、休養や楽しみで回復すること。また、そのために行う休養や楽しみということである。その他にもリクリエーション・リクレーションとも言う。

介護施設におけるレクリエーションとは、簡単なゲームや歌、遊びで身体を動かすや脳を使うことで身体機能の維持や向上、脳の活性化、コミュニケーションの活性化、生きがいの創出をするためにおこなうものである。

2.2.2 レクリエーションの効果

高齢者に対するレクリエーションの効果としては、一般的に以下のようなことが期待されている。

a.他者とのコミュニケーションを促進する

高齢になると、体の機能や体力が衰えるので、外出を嫌がる人がいる。特に一人暮らしをしている高齢者は、人と触れ合う機会があまりない。レクリエーションを通して、仲間と楽しい時間を過ごすことができ、うつ病にもかかりにくくなるし、引きこもりの回避にもつながる。

b.脳を活性化する

手先や体、言葉を使うレクリエーションを行えば、脳の活性化につなが

る。レクリエーションの動きや内容が普段は使わない脳の部位を刺激すると考えられる。認知症の予防など効果が期待される。

c. 身体機能を向上させる

年齢とともに筋力や体力が衰え、運動量が減ってしまう。レクリエーションを楽しみながら無理なく体を動かせば、身体機能を向上させ、健康を維持することもできる。

d. 生活の質（QOL）を高める

コミュニケーション、脳の活性化、身体機能の向上は、トータルで生活の質を高める。仲間と過ごす時間を心待ちにする気持ちが日々を過ごす張り合いになり、誰かと話をすることはストレス解消につながる。感情が安定し、介護者の負担も軽減する。

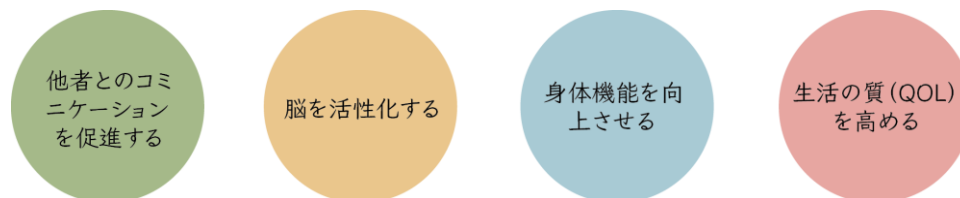


図8 レクリエーションの効果

2.2.3 レクリエーションの種類

老人ホームやデイサービスなど、要介護者が集団で過ごす施設やサービスでは、さまざまな介護レクリエーションが行われている。介護レクリエーションの種類は多種多様だが、シチュエーション別に大きく次の3つに分けて、「集団レクリエーション」、「個別レクリエーション」、「基礎生活レクリエーション」である。

a. 「集団レクリエーション」

グループ全員が同じレクリエーションを行うことで、普段は会話を交わさない同士も自然と交流ができる。例えば、毎月の誕生会や季節ごとのイベント。

b. 「個別レクリエーション」

近年では、一人ひとりの趣味趣向や要介護度の違いなどを考慮した、個別レクリエーションが重視されている。例えば、絵画、囲碁、クラフトなど。

c. 「基礎生活レクリエーション」

レクリエーションは、「余暇の時間に行うもの」と決められているわけでは

ない。日々の暮らしのなかで、要介護者が心地よく感じる時間を増やしていくための基礎生活レクリエーションにも、最近では注目が集まっている。例えば、入浴の時間に音楽を流すことである。



図9 シチュエーション別のレクリエーションの種類

運動形式別に「身体を動かすレクリエーション」、「手先を使ったレクリエーション」、「頭を使うレクリエーション」、「口腔機能を高めるレクリエーション」、「音楽や歌、異世代交流など」五つ種類に分けている。

a. 「身体を動かすレクリエーション」

主に身体を使ったゲームやダンスなど。一人ひとりの身体機能に合わせたやり方で適度な運動を行うことで、老化現象の改善、寝たきりの防止などの効果が期待できる。

b. 「手先を使ったレクリエーション」

手を動かすレクリエーション、例えば小物づくりや調理レクなどである。手先の運動のほか、「つくる喜び」「できる喜び」といった達成感にもつながる。

c. 「頭を使うレクリエーション」

クイズゲームやパズルゲームなどである。認知症予防や、認知症の進行を遅らせる効果が期待できる。

d. 「口腔機能を高めるレクリエーション」

ストローや、昔懐かしいおもちゃの紙ふうせん、巻き笛（拭き戻し）などを使うレクリエーションは、お口の機能向上につながる。

e. 「音楽や歌、異世代交流など」

その他に代表的なものとして、音楽を使つてのレクリエーション・童謡の合唱・輪唱やリズムに合わせて、簡単な打楽器を演奏することは脳機能・身体機能の活性化に非常に有効である。



図 10 運動形式別のレクリエーションの種類

レクリエーションの効果と種類などを理解した上で、次の第 3 節と第 4 節ではレクリエーションについて具体的に調査を行う。第 3 節は、web によるレクリエーションの調査で、主に体と脳を動かすゲームである。第 4 節は、高齢者の日常活動に関する調査である。高齢者の自発的な活動やレクリエーションを提供している福祉センターの調査などを含む。これらの調査を通して、高齢者に適したレクリエーションのゲームをデザインすることを目指す。

2.3 web によるレクリエーション調査

これまでの調査によって、高齢者は体と頭を動かしながらコミュニケーションを増進させることができるレクリエーションゲームをデザインすることを決めた。本節では、ゲームを中心に、4つの高齢者向けの介護レクリエーションのサイトを調査する。

「高齢者アクティビティ開発センター」、「FEED メディカルケア」、「高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌」、「遊び道具セレクトショップ」四つのウェブサイト上のレクリエーション（全 68 活動）について、整理と分類を行う。



a.種類と運動形式：

調査の結果は、立つレクリエーションと比べて、椅子に座ったままできるレクリエーションが多く、主に上肢運動である。筋力を強化できる以外に指先を動かして使うと脳を

図 13 「高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌」
サイト：<http://recrea.jp>

刺激して活性化させる効果もあるといわれる（図 15）。

図 15 種類と運動形式

	口の運動		下肢運動		上肢運動							
	吹く	あげる	引っ張る・押す	投げる	あげる	握る・抱く	射る	つまむ	打つ・敲く			
座る											音楽	
											コマ	
											積み木	
											パズル	
											輪投げ	
立つ												

b.体力の消耗と頭を使う程度

体力の消耗が少なく、適度な運動を行うことで、高齢者が疲れを感じることはない。そして、脳を活性化するためには、「考える」や「判断する」などのレクリエーションが多い。勝っても負けても充実した時間の提供を目指す（図 16）。



図 16 体力の消耗と頭を使う程度

まとめ：

- a.ルール：ほとんどのゲームのルールが簡単で、あらゆる年齢層で楽しめて参加できるが、ルールがちょっと複雑なゲームもある。例えば、「囲碁ボール」で、このゲームは文字通り囲碁とステイックゲームを合わせたものである。得点と判定規則が多く、はじめて遊ぶ人はルールを理解しにくい。だから、囲碁ボール普及会などホームページで遊び方についての説明書をダウンロードすることができる。高度なテクニックや作戦でさまざまな展開が可能な奥深さのあるゲームである。
- b.場所：場所に制限がなく、どこでもいい。ゲームの範囲が小さくて片づけやすい。
- c.脳の活性化：勝つために脳を使うことが必要だが、あるゲームは運が左右して、負けても楽しく参加できる。
- d.運動強度：中強度以下。適度に体を動かすことで、高齢者の身体機能の向上を図る目的がある。今調べたゲームはほとんど座って遊ぶゲームで、上肢特に腕の筋力を強化する部分は重視している。全身を一緒に動くゲームが少ない。
- e.コミュニケーション：グループで協力してゴールを目指すことがコミュニケーションを促進できる。
- f.文化や習慣と合わせ：例えば「吸って夏祭り」は、夏祭りをテーマにしたゲームで、季節感を味わう。

2.4 高齢者の日常活動に関する調査

2.4.1 高齢者との登山の体験

時間：2018.06.16 午前

場所：摩耶山青谷道（神戸）

摩耶山は、兵庫県神戸市灘区、六甲山地の中央に位置する標高 702m の山である。道のりが短いし、だらだら坂で、本格的な登山装備は必要ではなく、高齢者にぴったりするので、高齢層を中心にハイカーの姿は多い。特に近くの住民はよく登っている。

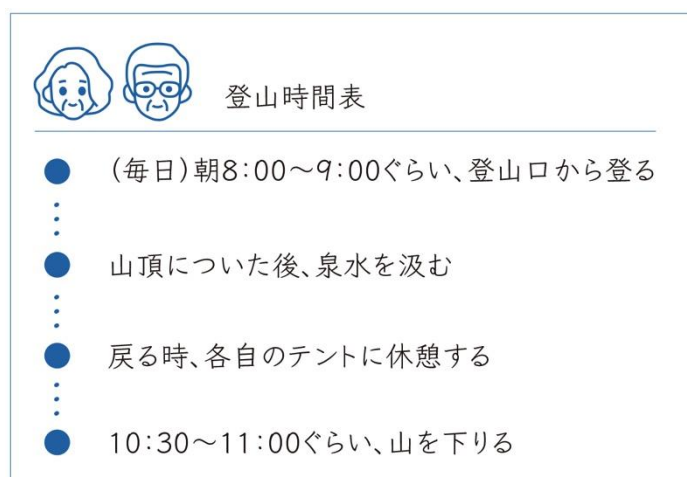


図 17 高齢者の登山時間表

私は 9 人のグループの高齢者たちと一緒に登山に行った。朝、参加者たちは登山口から登って、山間の滝の音を聞いて、涼しい風を吹き渡って気持ちがいい。山腹には木や竹で作った簡単なテントがいくつもある。それは全部高齢者たちが休憩するために張った。

山頂に着いた後、高齢者たちはペットボトルで泉水を汲んだ。山頂の近くに掬星台という展望台から、神戸市街地が一望に収めました。戻るとき、私たちはグループを単位として、テントで休憩する。

皆さんは薪を割って、火をつけて、山頂で汲んだ泉水でお茶を入れた。家で持ってきたお菓子を食べながら、お茶やコーヒーを飲んで、茶話会をした。テントの外には、高齢者たち自分で作ったフィットネス道具とミニの菜園もある。

高齢者たちにとって、毎日摩耶山に登っていることはもう慣れている。自然を楽しみながら、体を鍛えて、登山の達成感も感じできる。山頂から降り、テ

ントの中に座って、皆さんはお茶を飲んで話をすると、気持ちもよくなる。



図 18 活動の記録

2.4.2 活動センター：「しあわせの村」の調査

調査時間：2018.07.17

選択理由：しあわせの村は、神戸の中心地、三宮から車でわずか 25 分の場所にある。高齢者・障害者の自立を援助する福祉施設をはじめ、運動広場、芝生広場、キャンプ場など、多種類の屋外スポーツ施設、レクリエーション施設、宿泊施設、温泉施設などがある。こどもからおとなまで、お年よりも障がいのある人も、誰もが楽しめる総合福祉ゾーンである。

しあわせの村ではウォーキングやランニングのコースが設定されていて、アスレチックやスポーツ施設がある。例えば、中央緑道に沿って足踏み健康歩道がある。足つぼを刺激して、体の機能を高める。花や緑あふれ、四季の移ろいを感じられる環境の中で、体を鍛えることができる。

ここで、私は「ローンボウルズ」というニュースポーツゲームをはじめて見た。ローンボウルズは、芝生の上で、ボールをころがして、目標球(ジャック)に近づけることを競うスポーツである。ボールは、左右のふくらみが違い、中心が偏っている偏心球のため、静止前にカーブするのが特徴である。車イスの

人でも、気軽に楽しめるスポーツである（図 19）。

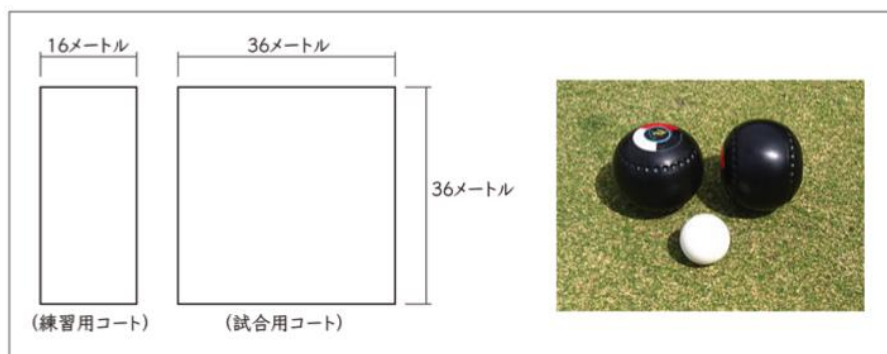


図 19 ローソボウルズ場のサイズと用具

村内ではユニバーサルデザインについて重視している。例えば、室内で障害者歩行誘導ソフトマットを敷設している。白杖でマットをたたく時の音や、足に伝わるやわらかい感触で、目的地まで誘導できるようになっている。手すりを2段にする。高さは、床から 75 ~ 85 cm と 60~65cm で、利用者は利用しやすい高さの手すりを選ぶことができる。

その以外にしあわせの村は高齢者のために、定期的に健康教室も開設している。最近は無理せずに体を動かし続けることで、体の動く範囲が広くなるし、筋力も上がっている「ラララフィット」教室がある。参加者とコミュニケーションをとりながらトレーニングを提案するようにしている。



図 20 村内の記録

2.4.3 老人福祉センター江之島荘の訪問

訪問の時間：2019年5月～12月

場所：老人福祉センター江之島荘（元気はつらつ教室）

2.4.3.1 施設の概要

a.利用者についての情報：

- ・年齢層：主に 80 代の高齢者である。
- ・男女比：女性のほうが多い。女性の利用者たちはお菓子を食べながら、同年代の人とおしゃべることが楽しい（高齢者たちは、普段の時コミュニケーションの機会があまりなくて、家族と一緒に住んでいても会話が少ない）。
- ・人数：毎日の上限は 22 名ぐらい。毎週活動によって、来た利用者が異なる。
- ・来る方式：基本は毎日車で高齢者たちを送り迎える。

b.施設についての情報：

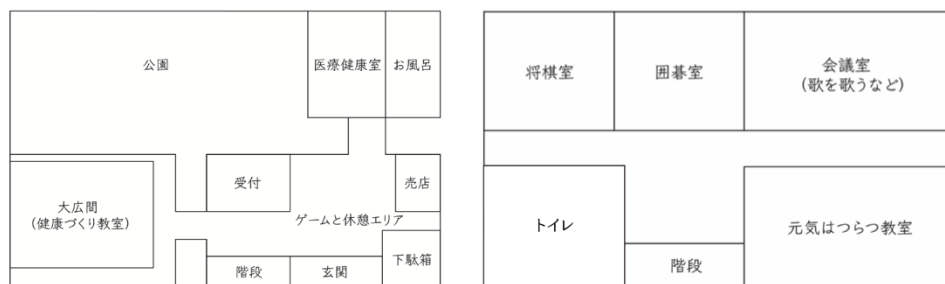


図 21 館内の構成：1階（左）、2階（右）

1階の医療健康室でヘルストロン、マッサージチェアなど健康を促進する設備がある。お風呂室は 100 円で入浴できて、中学生以下のこどもも使える。しかし利用者が少なく、今年度で廃止する。

大広間は普段で地区大会や祭りなどを開催している。外の公園で健康器具がある（高齢者たちは外に出ることも好きである）。廊下には高齢者たちの書道と絵画の作品が展示されている（図 22）。



図 22 公園（左）、高齢者の作品（右）

c.元気はつらつ教室についての情報：

二階の元気はつらつ教室は手工芸、おやつ作り、運動会、介護予防講座など活動をする場所である。

表 1 は 31 年度はつらつ教室の年間計画表である。毎年の活動が異なる。夏祭り、運動会、クリスマス会などは定番である。運動会は二つチームに分けて、三つぐらいのゲームをする。利用者たちはゲームを熱中して、負けず嫌い。

全部のゲームは職員さんが考えて作って、高齢者は身体を動かさずや頭を使うことを目指す。一番人気があるゲームはグランドゴルフである（専用のグランドゴルフ場がある）。射的も盛り上がる。

表 1 31 年度年間計画表

	活動予定		活動予定
4月	2～6 オセロゲーム 9～13 吹き矢 16～20 避難訓練 23～27 グランドゴルフ 【30日】	10月	1～2 運動会 3・4・5 輪投げ 8～12 養老園(ヤクハト) 15～19 リンパ体操 22～26 手工芸() 【29・30・31日】
5月	4・28～31 ゲーム(タングラム) 7～11 種まき 14～18 手工芸(刺し子) 21～25 おやつ作り() 【1・2・3日】	11月	5～9 避難訓練 12～16 言葉遊び 19～21・29・30 音楽プログラム 1・2・26～28 リアル野球盤 【22・23日】
6月	1・4～7 ボランティア 8～14 絵手紙 15・18・26～28 ゲーム(50音) 19～25 交通安全教室 【29日】	12月	5～7・10・11 手工芸(輪飾り) 12～14・17・18 忘年会 3・4・19～21 なんちゃってカーリング 24～28 手工芸(ポチ袋)
7月	2～6 サイコロダーツ 9～13 教養講座 (手話) 16～20 調理(そうめん) 23～27 夏祭り準備	1月	4・14・15・30・31 DVD鑑賞 7～11 お正月ゲーム 16～18・21・22 調理(ハンバーガー) 24～29 豆まき(梵梵さん)
8月	1～3・6・7 夏まつり 8～10・13・14 DVD鑑賞 20～24 手工芸(ランプシェード) 27～31 ゲーム(巨大トランプ) 【15・16・17日】	2月	手工芸() ゲーム(テーブルゲーム) おやつ作り() 包括の話(面談) 【29日】
9月	3～7 教養講座(杏林堂) 10～14 めり絵 17・18 輪投げ 19～25 運動会準備 26～28 運動会	3月	3～7 ひな祭り 10～14 ボランティア名倉さん 16～21 総まとめ 23～27 ユニ・チャーム 【31日】

* 9月水曜日のみ杏林堂教養講座(血管年齢)

◎毎月誕生会があります

江ノ島荘元気はつらつ教室

2.4.3.2 訪問の日のまとめ









2019年5月から私は老人福祉センターの元気はつらつ教室を訪れている。高齢者と一緒に遊んだりおしゃべりしたりすることで、皆さんの日常生活や趣味など方面をもっと理解した。下の表2は訪問の日のスケジュールである。

表2 訪問の日のスケジュール

5月24-25日	6月7日	6月8日	6月28日	7月6日	7月20日	8月3日	11月23日	12月7日
10:00 高齢者たちは施設に来る								
10:00~10:30 健康診断								
・10:30~11:40 おしゃべり時間 ・11:40~12:10 昼ごはん ・12:10~13:15 自由活動の時間 ・13:15~14:15 お菓子を作る ・14:15~15:00 ゲームとおしゃべり	・10:30~11:00 体操の時間 ・11:00~11:30 おしゃべり時間 ・11:30~12:10 昼ごはん ・12:10~13:15 自由活動の時間 ・13:15~14:15 自由活動の時間 ・14:00~14:30 体操の時間 ・14:30~15:00 ゲーム	・10:30~12:00 絵手紙 ・12:00~13:00 昼ごはん ・13:00~14:00 自由活動の時間 ・14:00~14:30 自由活動の時間 ・14:30~15:00 お菓子を食べる	・10:30~11:40 五十音ゲーム ・11:40~12:10 昼ごはん ・12:10~13:30 自由活動の時間 ・13:30~14:30 パフォーマンス ・14:30~15:00 おしゃべり時間	・10:30~12:00 ゲーム(実験) ・12:00~13:00 昼ごはん ・13:00~14:00 自由活動の時間 ・14:00~14:30 体操の時間 ・14:30~15:00 お菓子を食べる	・10:30~11:40 折りの短冊を作る ・11:40~12:30 昼ごはん(そうめん) ・12:30~14:00 自由活動の時間 ・14:00~14:30 ゴーヤを摘む ・14:30~15:00 お菓子を食べる	・10:30~11:30 夏祭りの準備 ・11:30~12:30 昼ごはん ・12:30~13:00 自由活動の時間 ・13:00~14:30 夏祭り ・14:30~15:00 お菓子を食べる	・10:30~11:00 避難訓練 ・11:00~12:00 ゲーム(実験) ・12:00~13:00 昼ごはん ・13:00~14:00 自由活動の時間 ・14:00~14:30 体操の時間 ・14:30~15:00 お菓子を食べる	・10:30~11:30 クリスマスコンサート の準備 ・11:30~12:30 昼ごはん ・12:30~13:00 自由活動の時間 ・13:00~14:30 クリスマスコンサート ・14:30~15:00 お菓子を食べる
15:00 帰る								

毎日10時ぐらいに高齢者たちは送迎車で元気はつらつ教室に到着する。まず基本的な健康診断を行い、体重や血圧、体温などを測定する。10時半に教室の活動が始まる。一般的に1日の活動時間は2つの時間帯に分かれて、午前の10時半から11時半ごろまでと午後の13時から14時半までである。最後の30分はお菓子を食べる時間である。昼ごはんと午後のお菓子はすべて施設で提供されている。15時に送迎車で高齢者を自宅に送り届ける。下の表3は訪問の日のレクリエーションのまとめである。

表3 訪問の日のレクリエーションのまとめ

集団レクリエーション	個別レクリエーション	基礎生活レクリエーション
<ul style="list-style-type: none"> ・体操を行う ・毎月の誕生日会 ・ゴーヤを摘む(季節ごとのイベント) ・伝統的な歌舞の演芸   <ul style="list-style-type: none"> ・夏祭り ・クリスマスコンサート 	<ul style="list-style-type: none"> ・折りの短冊を作る  <ul style="list-style-type: none"> ・絵手紙  <ul style="list-style-type: none"> ・お菓子を作る  <ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の時間にテレビを見る ・教室に絵を飾ったり、花を置いたりするなど 

施設のレクリエーションは豊富で、夏祭りやクリスマスコンサートなど、季節に合わせたイベントを行っている。開催する際には、出来るだけ高齢者の参加感を増すことを目指している。例えば夏祭りのゲームの遊具は全てスタッフと高齢者たちが一緒に準備した。クリスマスコンサートを開催するとき、はつらつ教室の皆さんはハンドベルを持って、「ジングルベルロック」という曲を演奏した。上手に出演できるために、皆さんはずっと繰り返して練習した。

施設で多くのゲームを提供している。下の表 4 は訪問の日のゲームのまとめである。

表 4 訪問の日のゲームのまとめ

名前	図	説明
・同じ数字を置くゲーム		・このゲームはやわらかくて、難しくない。体を動かしながら頭を使うこともできる。
・七並べ		・ゲームのルールは難しくなく、皆さんは大きなトランプをして、持ちやすいし、数字もはっきり見える。一人で三回のパスのチャンスがあるが、数ラウンド後に、何度パスを言ったか忘れてしまうお年寄りが多い。皆さんは勝負を気にせず、一緒にゲームをやることだけで楽しい。
・不思議な卵		・違う形のピースを組み合わせることで、最後に卵の形を作れる。ピースの形や大きさの違いを感じながら考えながら手を動かすことができ、簡単だと感じるが、ちょっと難しい。2人で一緒にやって、協力しながら遊ぶと会話が増え盛り上がる事ができる。
・単語を見て県名を記入するゲーム		・グループに分けて、単語を見て地名を記入するゲーム。過程の中で、討論しながら、以前の旅行などの懐かしい記憶を振り返る機会ができる。
・野菜を列挙するゲーム		・3つのチームに分けて、討論をしながら野菜の名前を書く。このような難しくないゲームを通して認知症が予防できるし、充実感を得ることもできる。
・パズル		・7つのピースを正方形の枠の中に収めていく箱詰めパズルである。脳の活性化に役立つ。 ・上のパズルと比べて、下のパズルはピースの形がそれぞれ異なって、外枠の形も複雑なので、時間をかけて何度も試してみることが必要である。
・タングラムパズル		・大小7つのピースを使って、シルエットで示された形を作る。試行錯誤しながらピースを動かすことで脳もフル回転できる。
・五十音ゲーム		・50音のカードを使って単語を作るレクリエーションである。カードを見ながら言葉や単語を作ることによって言葉のイメージや想起がしやすくなる。このレクリエーションを行うことで言語機能の向上や改善に非常に効果的と考えている。

ゲームのルールは複雑ではなく、難易度が適当である。高齢者たちが頭を使って考えたり討論したりすることが必要である。パズルのようなゲームを完成

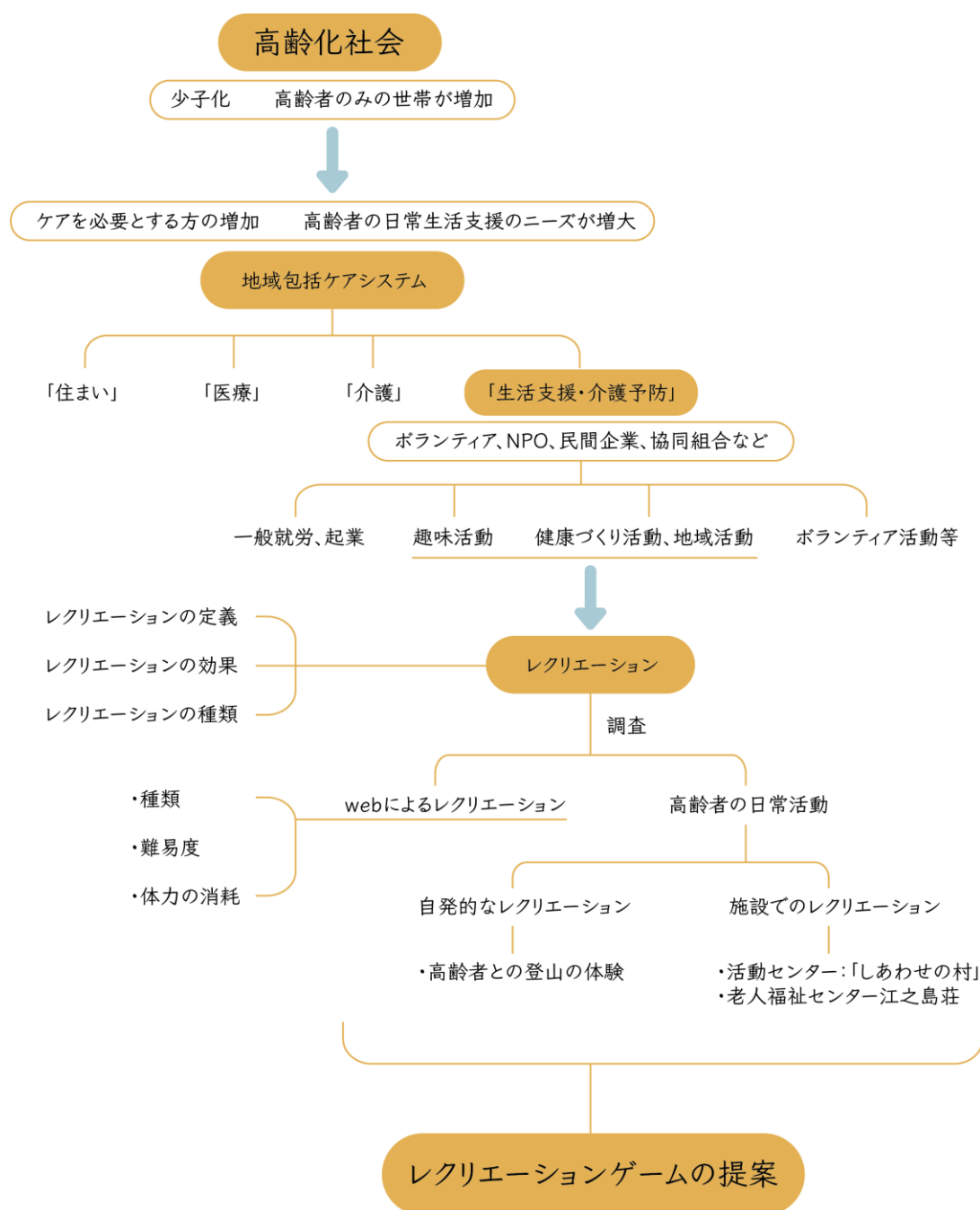
した後、充実と満足感を得ることもできる。

2.5 調査結果

第1章と第2章の高齢化社会と高齢者の日常活動など調査を通して、高齢者に対するレクリエーションの重要性が分かった。

下の表5は第1章と第2章のまとめである。第3章からレクリエーションのゲームの提案を行う。

表5 第1章と第2章のまとめ



第3章 レクリエーションゲームの提案とプレイテスト

前2章の調査に基づいて、第3章からレクリエーションゲームの提案とプレイテストを行う。第1節はゲームの初歩的な発想である。その後、発想の可能性によって、第2節で具体的な提案とプレイテストを行う。最終に高齢者に適したレクリエーションゲームを作る。

3.1 レクリエーションゲームの発想

3.1.1 叩くゲーム

a.ルール：

赤と青の2つチームに分けて、各チームは5枚ディスクがある。ハンマーで装置を叩くと、ディスクが飛び出す。赤と青チームを交互に叩いて、最後にディスクの位置によって点数を計算する（図23）。

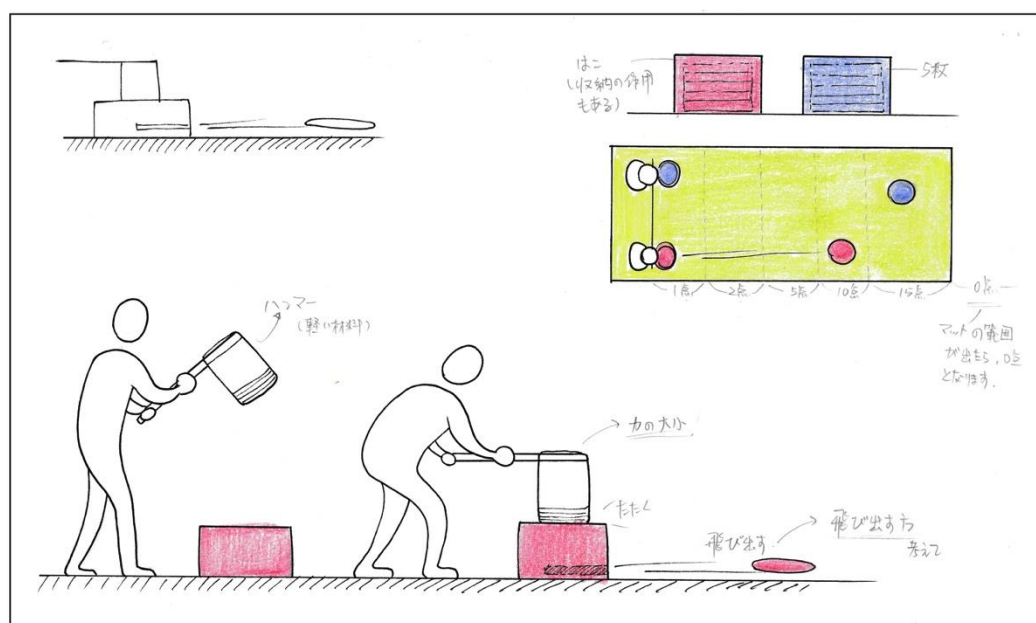


図 23

b.分析:

上肢（肩、肘、手指）の筋力を強化できるが、体力の消耗が大きい。そして、遊んでいるとき、ずっと立っていて、高齢者が疲れやすいと感じる。

3.1.2 箸で挟むゲーム

a.ルール：

赤と青の二つチームに分けて、ボールを箸で挟んで、かごに入れる。協力でもいいし、対戦でもいい（図 24）。

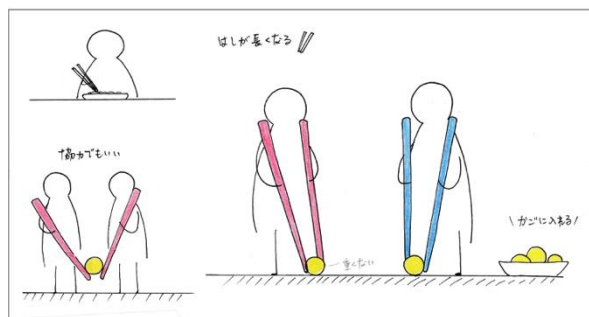


図 24

b.分析:

箸が長いので、使いにくいかもしれない。ボールを挟むとき、ボールが落ちやすく、あちこちに転がってしまい、取りにくい。

3.1.3 輪回しゲーム

a.ルール：

昔の「輪回しゲーム」と「輪投げ」が融合したスポーツである。細長い杖で凹みのところに沿って、輪を押し出す。凹みの両側に点数を書いた柱がある。輪が止まって、側に倒れて、かかっている柱の上にも書いた点数を得る（図 25）。

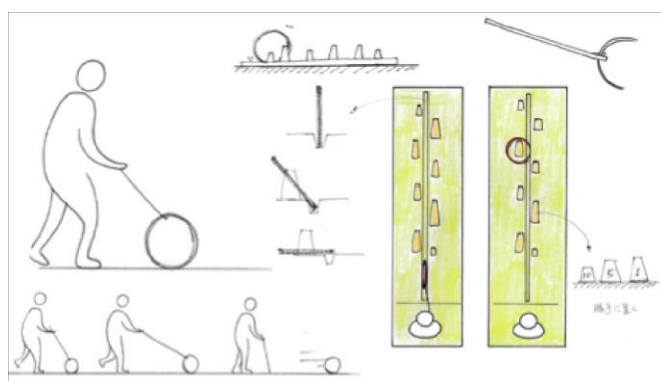


図 25

b.分析:

昔のゲームと組み合わせることで、高齢者たちは昔のことを思い出し、コミュニケーションを増進させやすい。でも、ゲームの操作が難しく、高齢者は1~2回試してみるとやりたくないかもしれない。

3.1.4 積み重ねるゲーム

a.ルール：

1チーム2名で、赤と青の2チームを分ける。2人で長い箸を1本ずつ持って、積み木の両側の取り手をくぐって、対応の赤や青の円盤の上に積み重ねるゲーム（図26）。

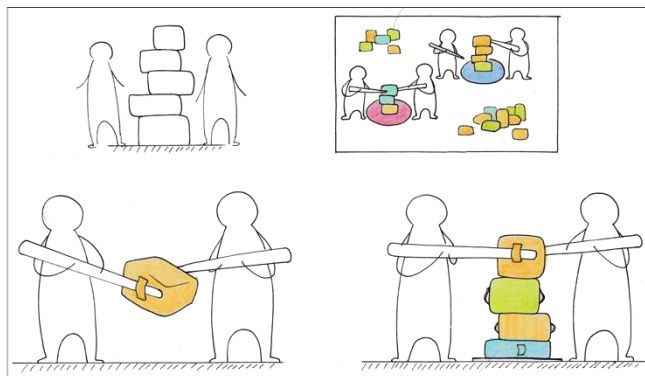
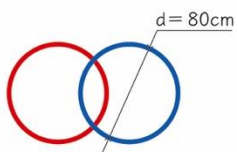


図 26

b.遊具：円盤 x2（赤と青）、ブロッグ若干、長いはし x2

赤と青の円盤：



長い箸：



ブロッグ(基本的な形)：

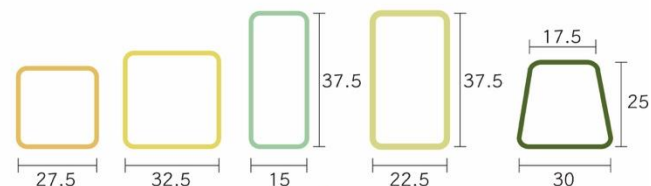


図 27 遊具のサイズ

c.モデル：



図 28 モデル

d.ほかの遊び方：

主審は色の紙を提示する。色によって、積み木を選ぶ。3分以内では、どちらのチームの積み木が高い、どちらのチームが勝つ（図 29）。



図 29 ほかの遊び方

e.分析:

積み上げたブロックを崩さないように、上肢の筋力の強化に効果がある。しかしブロックは重く、高齢者の体力の消耗が大きい。

3.1.5 うちわで扇ぐゲーム

a.ルール：

赤と青の二つチームに分ける。ボールはコートの中真ん中に置いて、審判は「スタート」というから、両チームがうちわでボールを扇ぐ。ボールは自分のチームのゴールに入れたら、得点。1試合5点で勝敗を競う。シングルス（1人対1人）、ダブルス（2人対2人）が基本だが、変則的な人数でも可能（図30）。

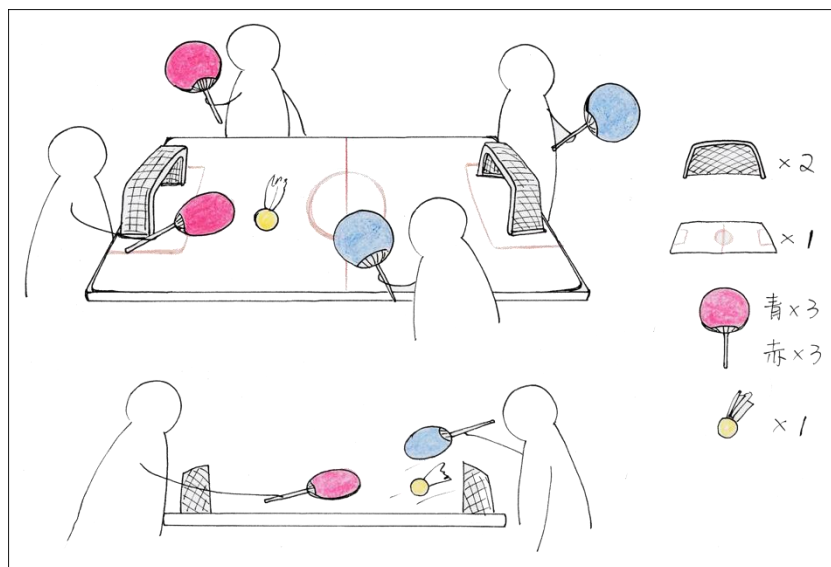


図 30

b.用具とサイズ：コート:50cm x 80cm、ボール、うちわ x4、ゴール x2

c.得点と判定：

ボールが完全にゴールの線の範囲内に入ったら、得点である。もしボールが隅に入ったら、口で吹くことができる（図31）。



図 31

d.モデル：

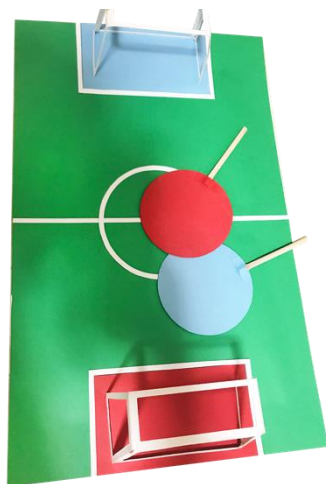


図 32

e.分析:

うちわをあおぐことで、筋力を維持と強化することができる。1対1でもいいし、チームをつくって仲間とスリルを味わえば楽しさ倍増できる。

しかしゲームが始まる前に、ボールはコートの中真ん中に固定するのは難しい。そして、地面に落ちていると拾いにくい。高齢者にとって、大きい力で扇いで、ボールを動かすことができ、体力の消耗が大きい。

f.モデルの改善：

まず、ボールは船になり、前より動かしやすいかもしれない。そして、コートは材料は発泡PPシートを選ぶ。この材料は軽くて、丈夫で、壊れにくい。コートはサイズが大きいので、収納の方面を考えて、折りたたみ式を作った。

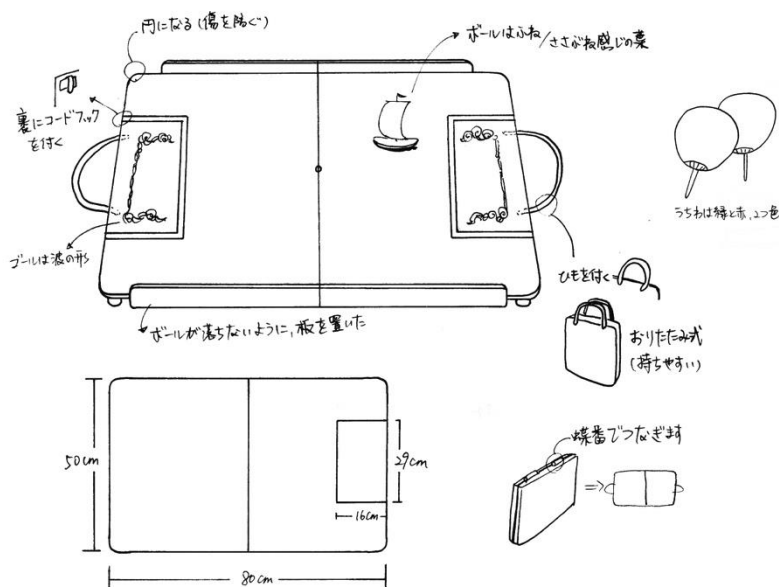


図 33 スケッチ



図 34 モデル

・ほかの遊び方：

磁石のはいせきの力で船を移動する。

コートの上に「波」をおいている。波の下に磁石がある。赤と緑の2チームは、対応の色の棒を持って、コートの下に波を制御する。波の移動を通して、船を推進する（図 35）。

でも、遊んでみて、操作が少し複雑で、船は移動しにくい。

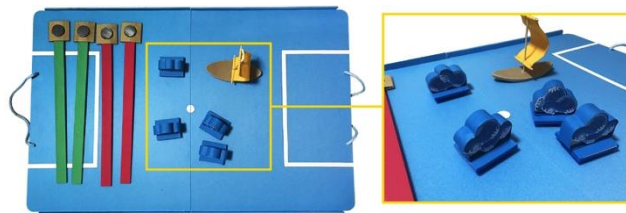


図 35

g.モデルの再改善：

コートの形は前の長方形から「十」字形になった。4人で遊ぶことができる。うちわで船を中心の方向に扇いで、原点に到着した船が勝つ。

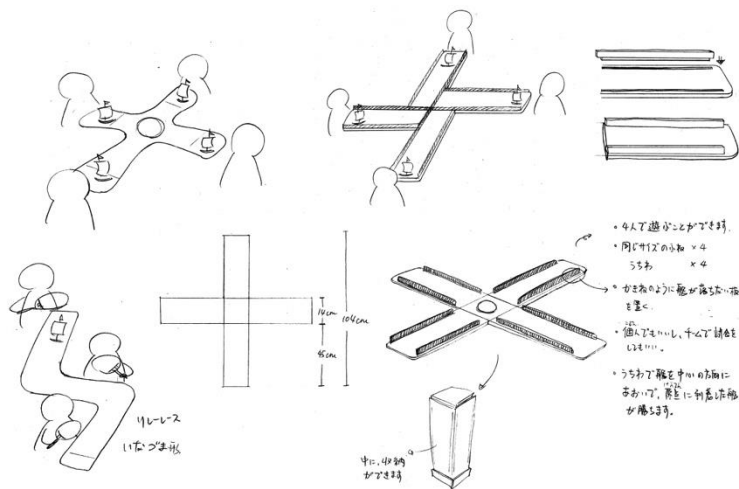


図 36 スケッチ

- ・遊具：コート1枚、同じサイズの船4つ、うちわ4枚、板8枚
- ・モデル：

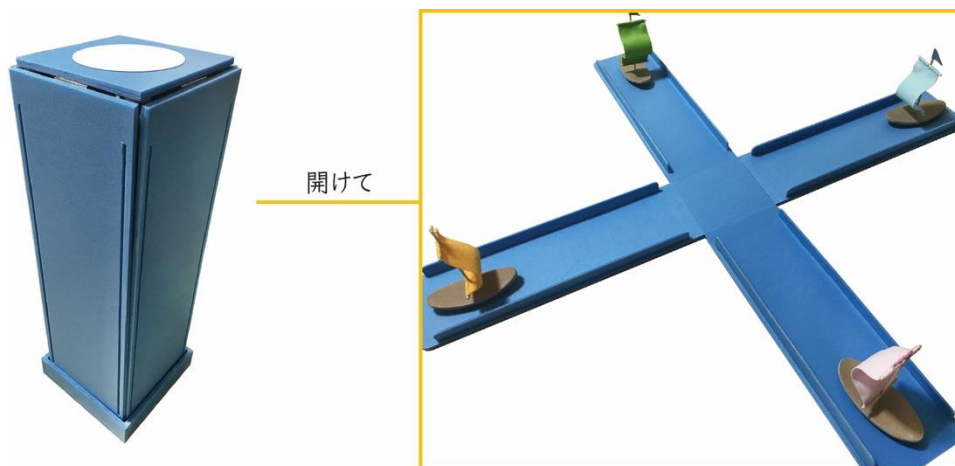


図 37

改良されたモデルは、前と比べて、造形がもっとシンプルで、持ちやすく、収納性もよくなった。でも、実際にプレイテストをやってみると、うちわで船を前に動かすのは難しい。高齢者は疲れやすい。

3.2 レクリエーションゲームの提案

3.2.1 提案1：コースを選び、ボールを吹くゲーム

5月から老人福祉センターで考察することで、高齢者の身体状況や日常に行っている活動などを理解した。ゲームの対象は80代の高齢者に設定されており、彼らにとって、これまで発想の提案のルールがちょっと複雑で、体力の消耗も大きい。もう一度考えることが必要である。

日頃の観察から、口腔機能の強化について活動が少なく、高齢者にとって口腔機能を低下すると、飲み込む力が低下になり、誤嚥のリスクも高まってしまう。だから、今回の提案は、前のうちわでボールを扇ぐことから口で吹くことになる。そして正しいコースを作る遊び方を追加する。手指を動かすや息を加減して吹くことで、手先と口腔の機能を向上させる以外に、脳を活性化することもできる。過程の中で、高齢者たちはグループで協力してゴールを目指すことがコミュニケーションを生み、達成感も上がる。

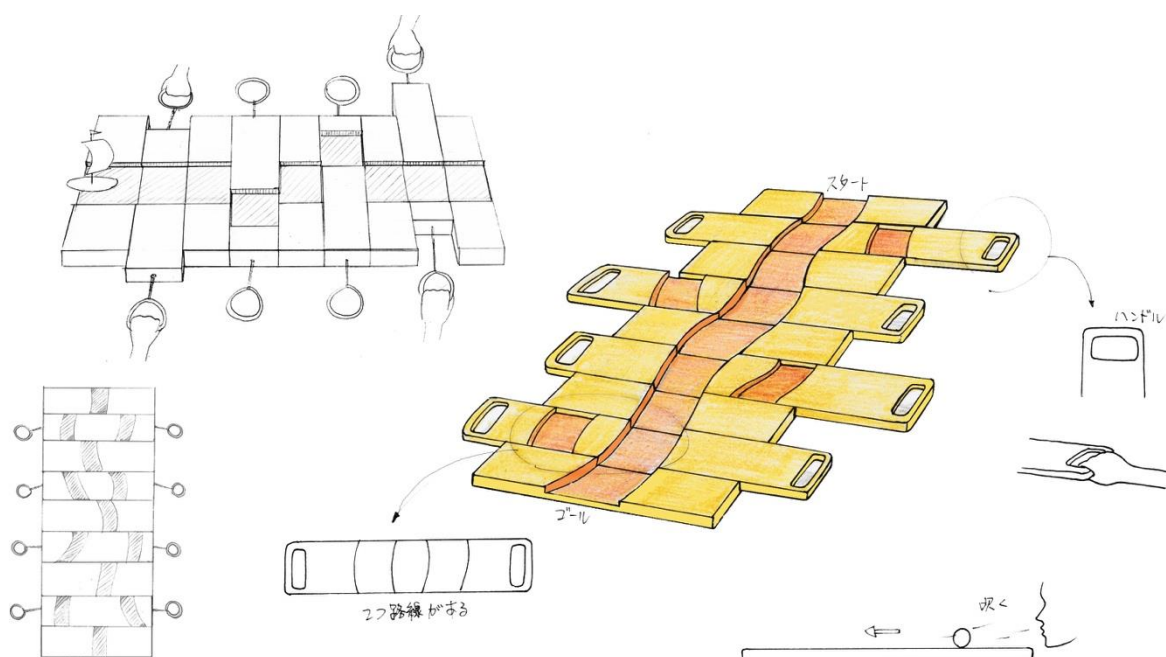


図 38 スケッチ

・遊具：

長い板は一つ、移動できる板四つ、ピンポン玉一つ

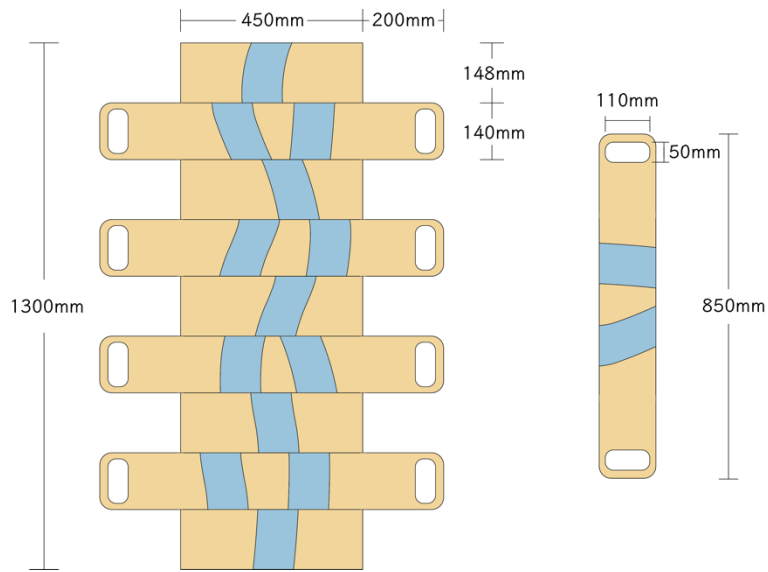


図 39 遊具のサイズ

・遊び方：

- a. 片側 4 人、計 8 人の高齢者を座る。
- b. 移動できる板を長い板に挿入する。
- c. 板を左右に動かすことで、正しいコースを作る。
- d. もう一人はスタートのところからボールをゴールに向かって吹く。

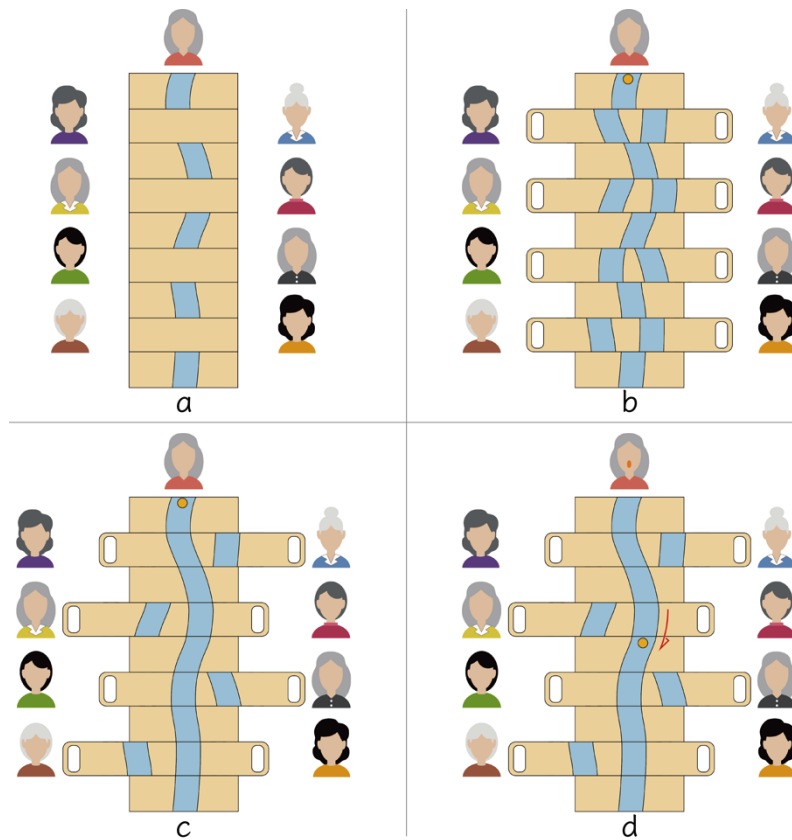


図 40 遊び方

・モデルを作る：

材料は主に厚さ 9 ミリの板材を選んだ。高齢者はけがを防ぐために、直角のところを円になり、滑らかに磨いた。モデルの全長は長いので、下の板を 2 つに分けて蝶番で接続し、持ちやすい。

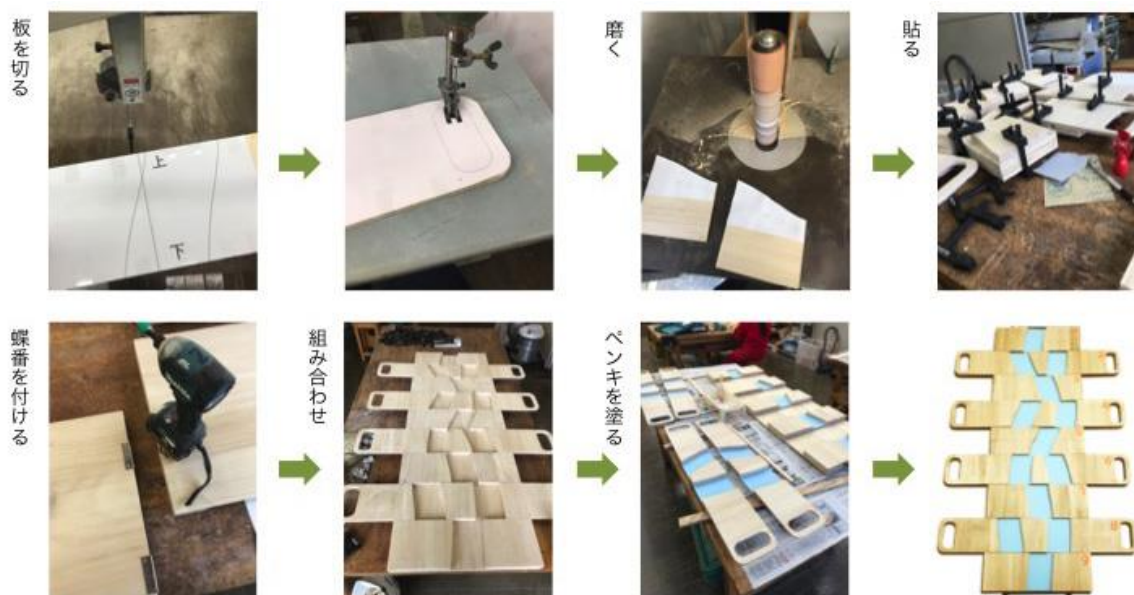


図 41 制作の過程

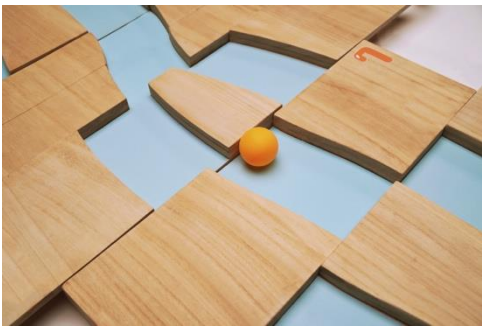
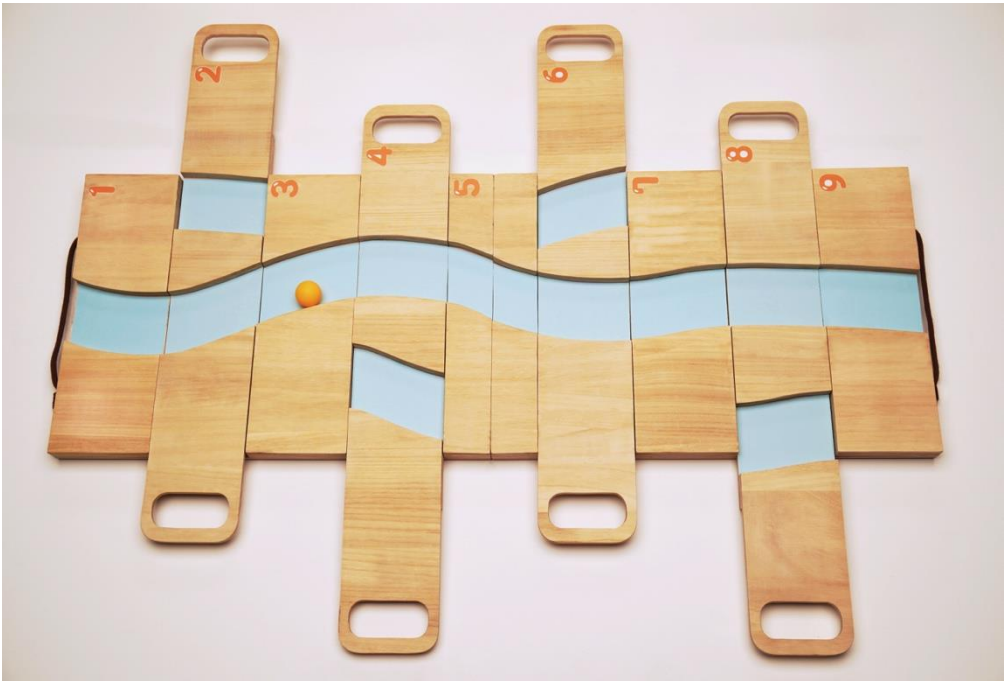


图 42 完成品

・プレイテスト

日時：2019.07.06 10:30～12:00

場所：老人福祉センター江之島荘

対象：センターの元気はつらつ教室を利用する高齢者たち

高齢者たちはゲームに興味を持って、積極的に参加した。遊びながらゲームに対して多くの意見を教えてくれた（図43）。



図43 ゲーム中に撮った写真

7月6日のテストの結果を見ると、腕を使うや息を吹くなど運動で、身体機能を回復する効果が期待できて、楽しみながらコミュニケーションも深まった。一方、過程の中でいくつか問題点があった。

a.材料について：

曇りの日にはぼうちょうしやすく、板を左右に移動することが難しい。
そして、ハンドルのところは薄くて折れやすい（図 44）。

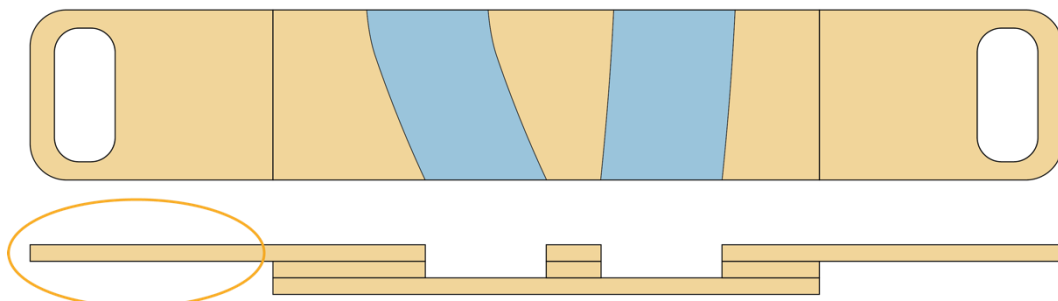


図 44

b.モデルについて：

移動できる板の上に二つの路線がある。路線の形は少し似ているから、皆さんは遊んでいる時、どちらが正しい通路か時々わからない（図 45）。



図 45

板を移動した後、片側のハンドルが長くなり、高齢者の行動を妨げる（図 46）。

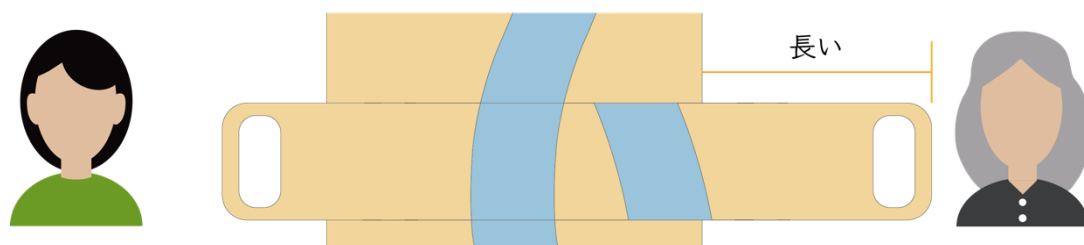


図 46

板と板の間の距離が近いから、皆さんは座ると少し狭くて、操作するのにも不便である（図 47）。

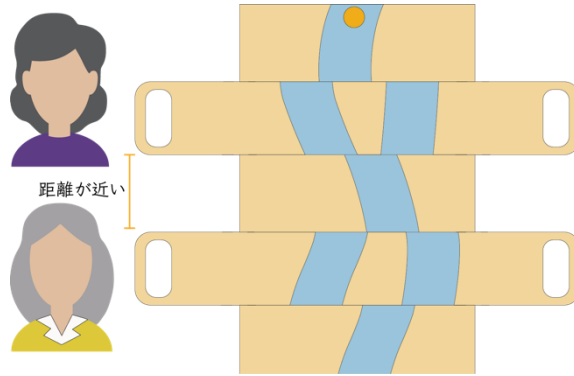


図 47

c.ルールについて：

ルールは詳しくない。皆さんは初めて聞いたとき、よく理解できなかった。そして、ゲームのやり方は少し単一で、もっと面白いほうがいいと思う。

・改善：

a.ハンドルは厚くなるほうがいい。そして、握り方を調整する (ハンドルはどのような形で握りやすいなどを考える)。

b.移動できる板の上の二つの路線の色は違うと、高齢者はもっと早くコースを作ることができる。例えば：正しい路線は青色を使って、間違いの路線は黄色を使う (図 48)。各路線の形もはっきり区別したほうがいいと思う。

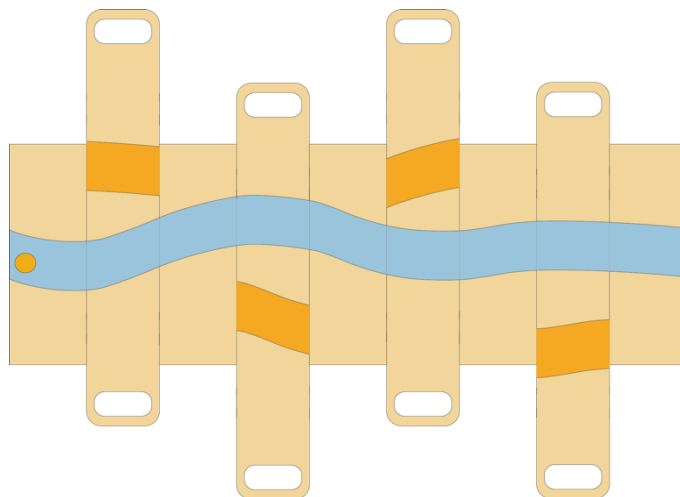


図 48

c.片側に 2 人座ることになる。そうすれば、高齢者たちは座っている時に混んでいなく、手の協調性と反応力を十分に鍛えることができる (図 49)。

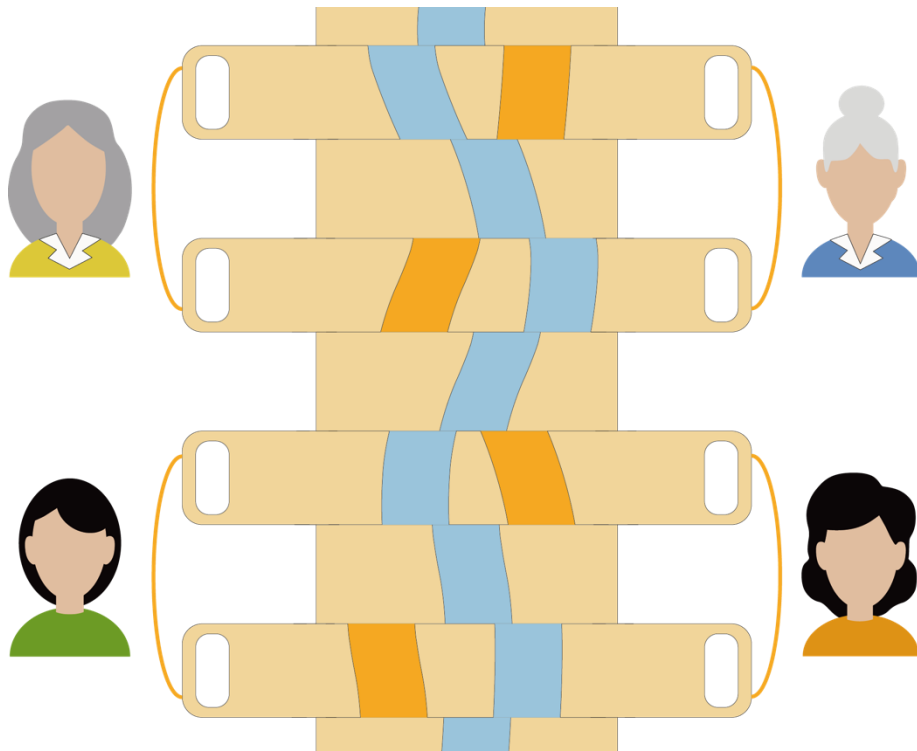


図 49

d.遊び方について：

二つ遊び方がある。一つは、皆さんは一緒に協力してコースを作って、ボールをスタートのところからゴールに向かって吹く。二つは、2つのチームに分けて、一つチームはコースを作って、ボールは順調にゴールに到達することをやる。もう一つチームは妨害（以下：いじわる）をして、板を動かすことでボールの前進を阻止する。

3.2.2 提案2：「テイちゃんの冒険」

前節では、提案1のテストの問題点などを分析した。以下は提案1の問題点と改善のまとめである（図50、図51）。

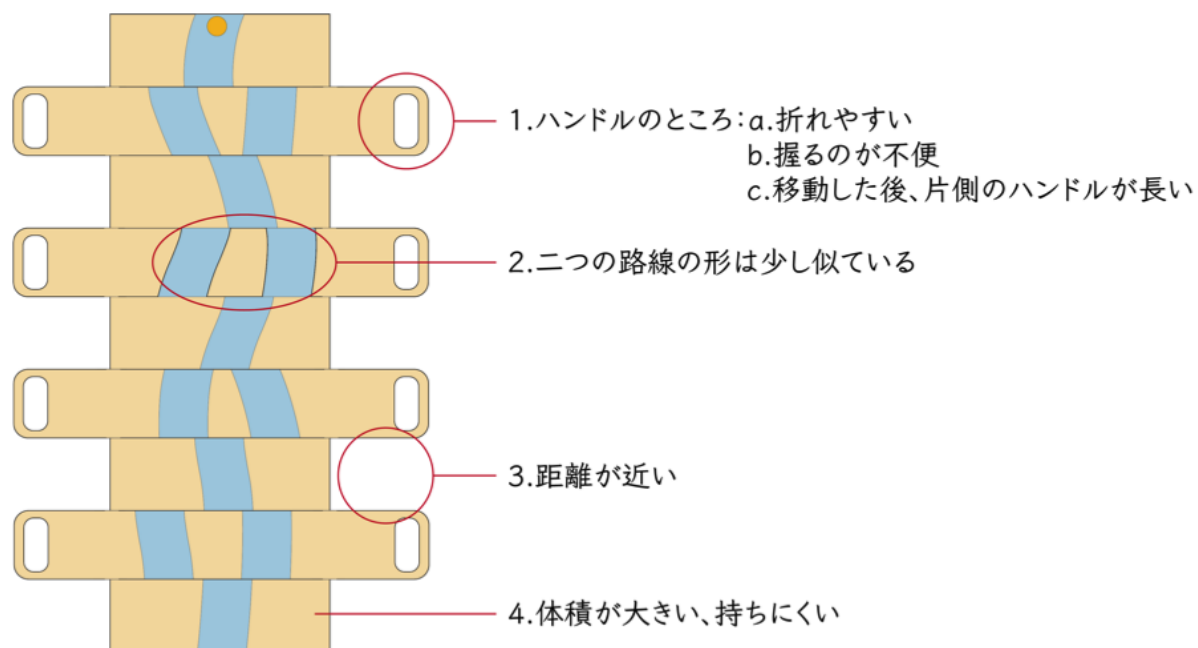


図50 提案1の問題点のまとめ

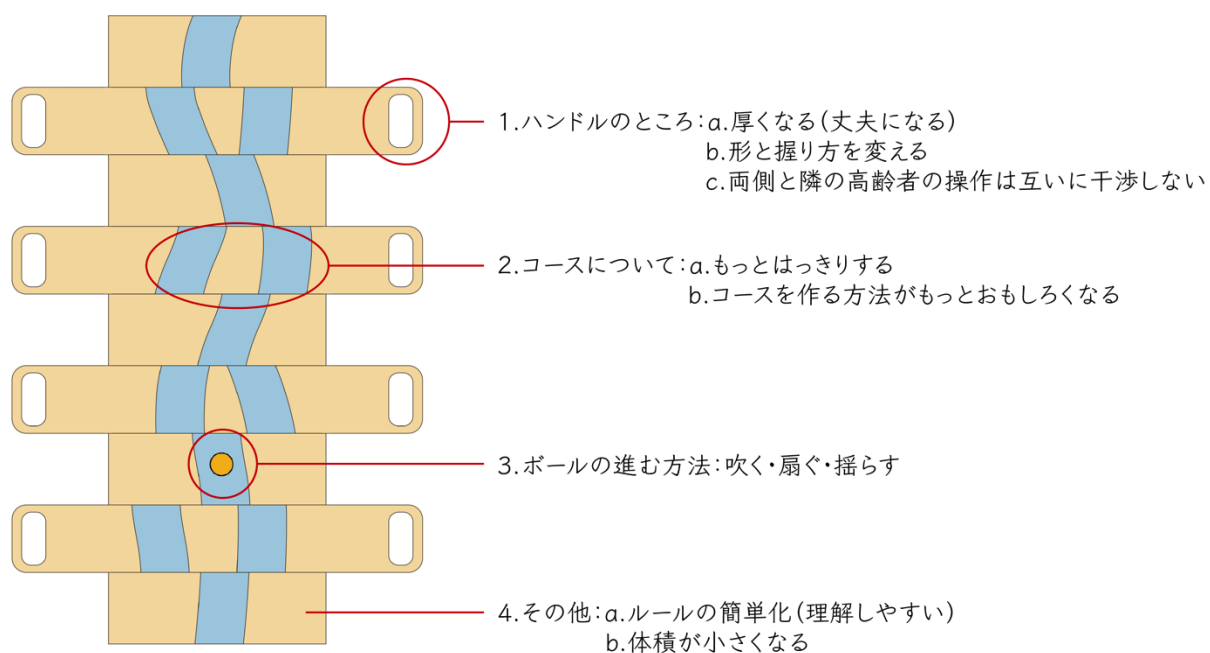


図51 提案1の改善点のまとめ

提案1に基づいて、モデルの改善を行う。今回提案のポイントは高齢者の好みによって、コースを作ることである。そうすれば、これまでの相互妨害を改善できる以外にゲームの面白さも増している。そして、ボールの進み方は、吹くことから前後左右に板を移動させることになる。

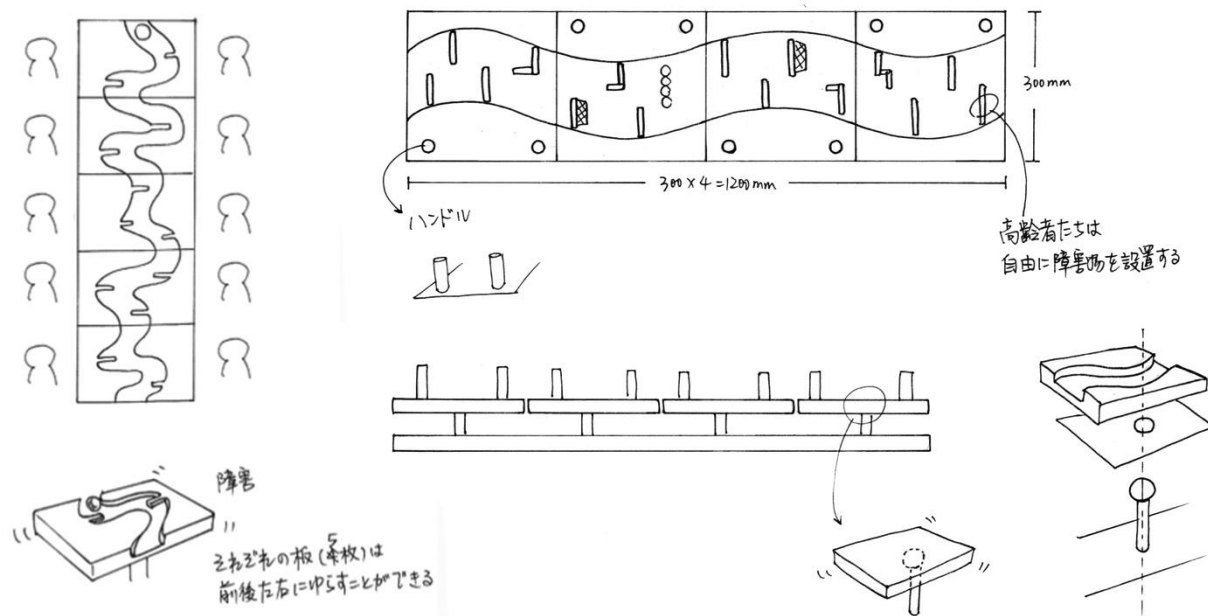


図 52 スケッチ

・遊具：

長い板一つ、前後左右に揺らすことができる板は四つ、ボールは一つ、障害物いくつかある。

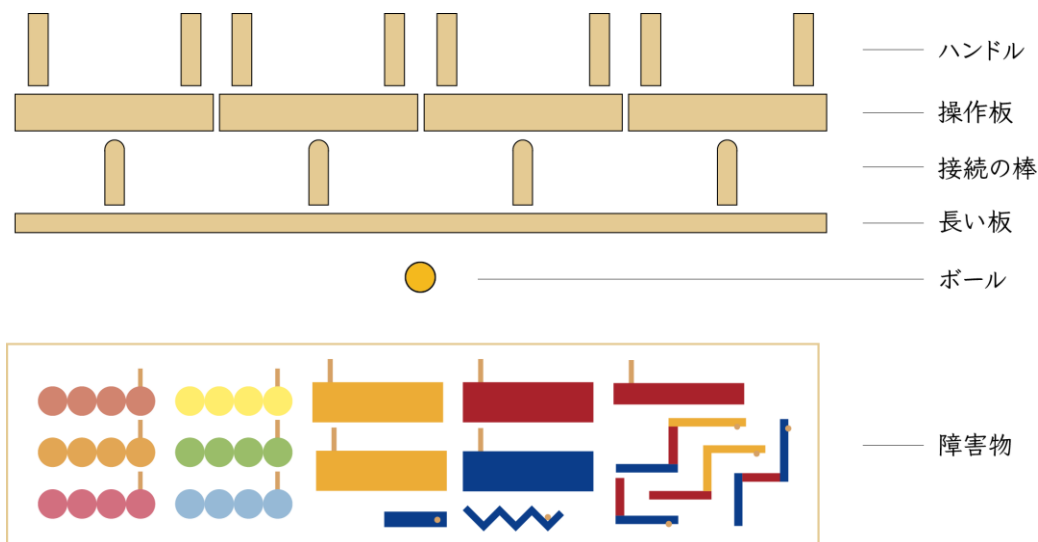


図 53 遊具

・遊び方：

a.くじを引くことで、AとBの二つチームに分ける。

Aチームはいじわるをします。Bチームはボールをゴールに移動させる。

b.Aチーム：いろいろな種類の障害物がある。Aチームは自分の好みによって、自由に障害物を置く。

c.Bチーム：片側2人、計4人を座って、板を前後左右に揺らすことでボールをスタートのところからゴールに向けて移動する。

d.過程の中で、ストップウォッチで計時して、ボールが終点に到着すると、タイムをストップする。

e.その後2つのチームが役割を入れ替わります。Aチームはボールをゴールに移動させる。Bチームはいじわるをする。

f.最後に、どのチームが使う時間が少なくて、どのチームが勝つ。

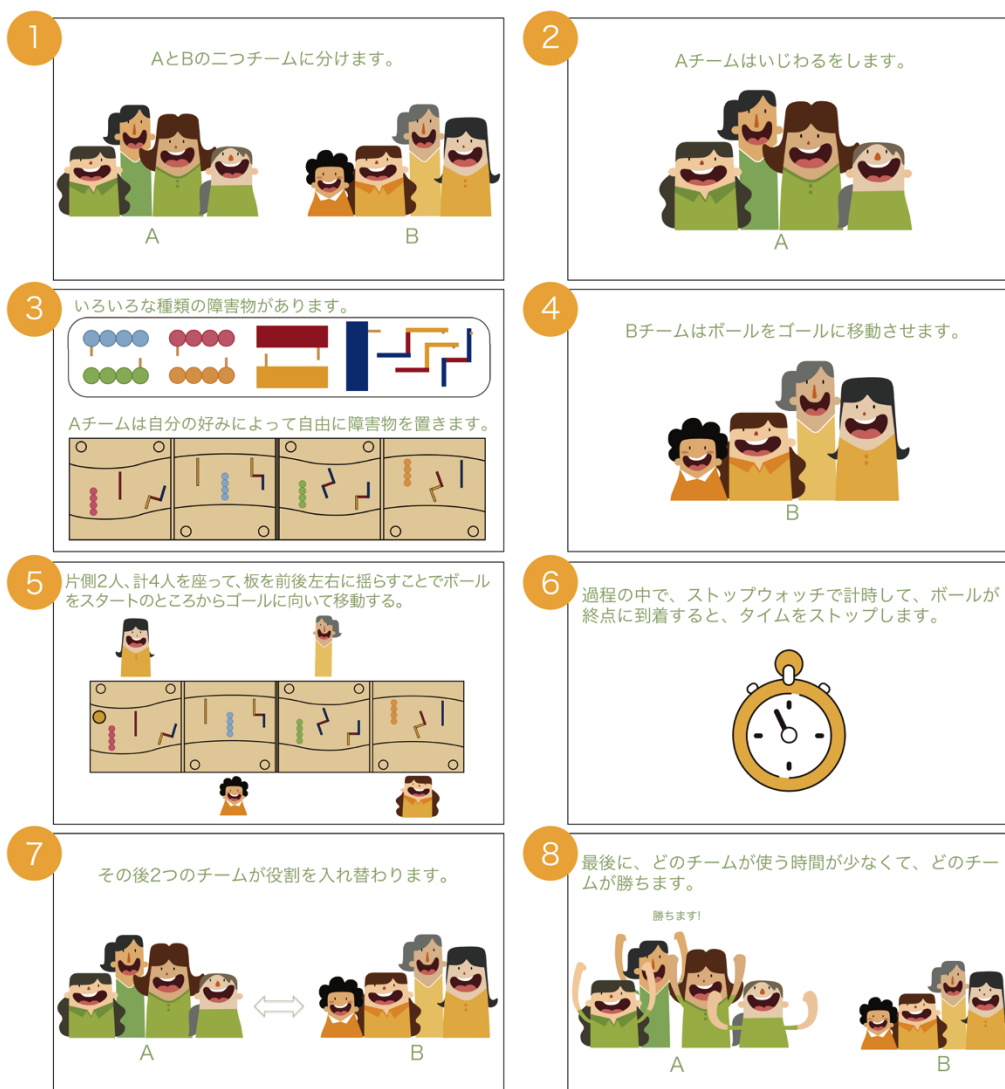


図 54 ルール

・モデルを作る：

本当のモデルを作る前に、ダンボールで同じの大きさのモデルを作り、テストをした（図 55）。結果を見ると、操作の板がちょっと高い。上と下の板がつながっていて、持ちにくい。そのため、モデルのサイズや高さなどをもう一度考えることが必要である。図 56 は最終のモデルのサイズである。材料は厚さ 9 ミリの木板を選び、折りたたみ式で、上と下の板が分離でき、持ちやすい。

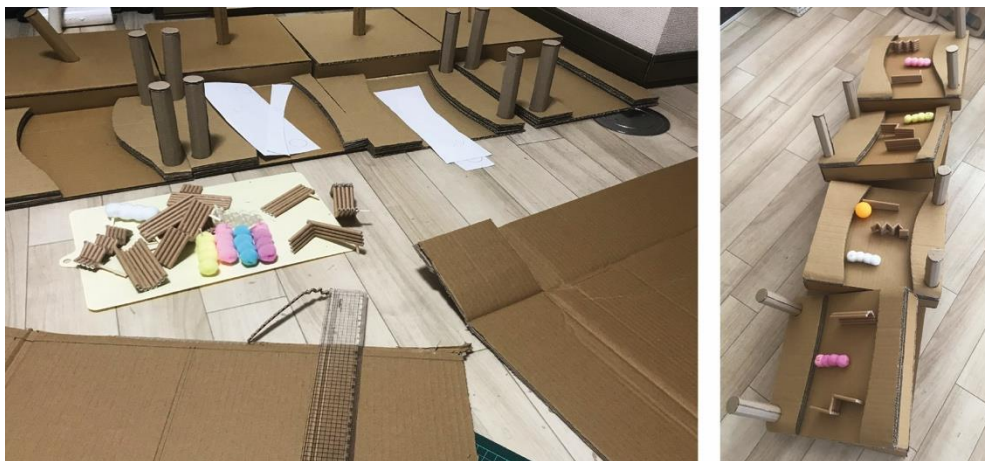


図 55 ダンボールで作ったモデル

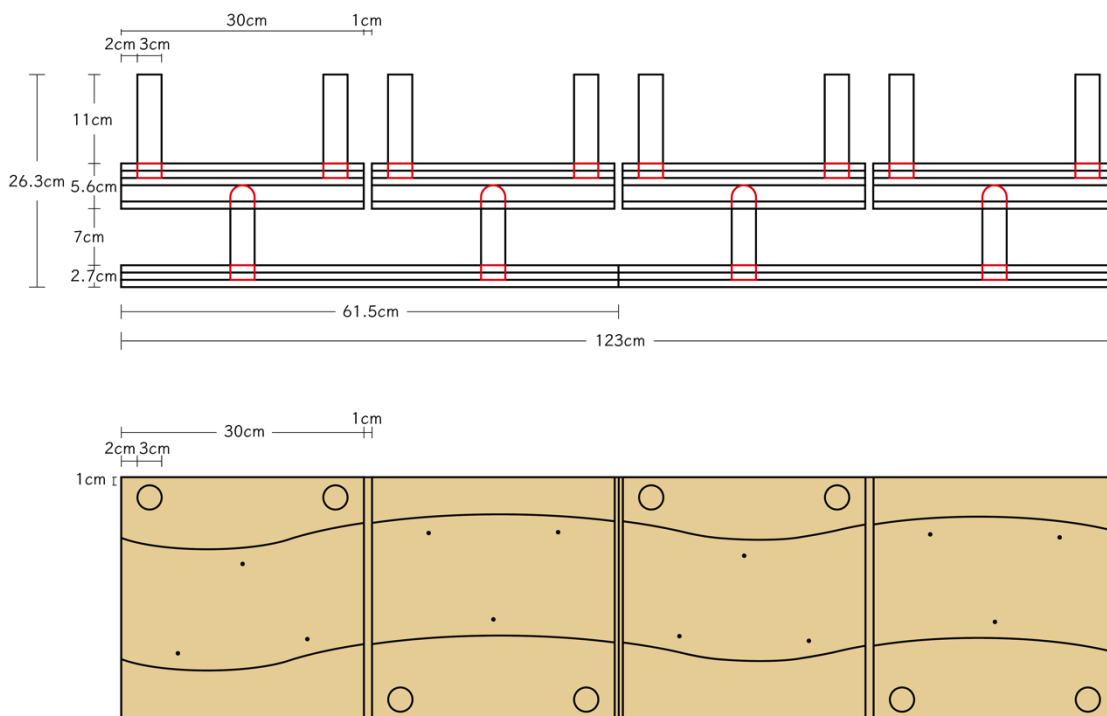


図 56 最終のモデルのサイズ

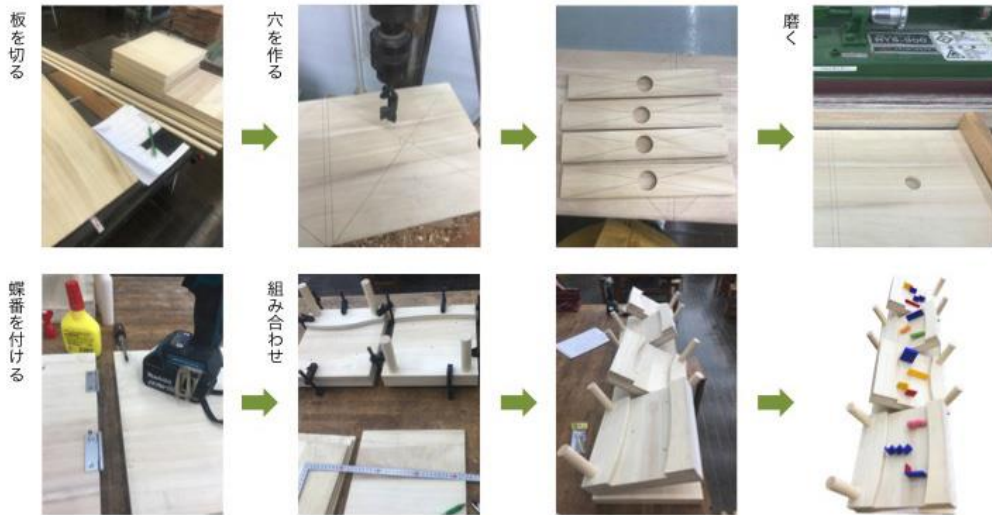


図 57 制作の過程

・ロゴマーク：

ゲームを「テイちゃんの冒険」と名づけた。

ロゴマークは障害物、ボールとコースの形を構成されている。主人公テイちゃんは丸形の造形で、障害物で囲まれていて、ずっと走っている様子である。前のコースがどんな複雑であっても、勇敢なテイちゃんは走り続け、最終的にゴールに到達できると信じている。色は主に黄、赤、青の純色を使って、ポジティブとキュートなイメージを伝えたい（図 58）。



図 58 ロゴマーク





图 59 完成品

第4章 ゲームの体験と考察

日時：2019.11.23 11:00～12:00

場所：老人福祉センター江之島荘

対象：センターの元気はつらつ教室を利用している高齢者たち（80代）

今回のテストは、前のゲームと同じ場所、老人福祉センター江之島荘を選択して、対象は元気はつらつ教室の80代の高齢者たちである。

提案1をテストのとき、高齢者はゲームのルールをすぐ理解できなかったの
で、今回は事前に説明の図示を準備し、図示と模範を示すことで、高齢者たちは
前回よりよく理解できた。そして、前はチーム分けをしなかったの
で、過程の中で秩序が混乱しやすい。今回のテストが始まる前に、aとbチームのく
じを準備して、くじを引くことで、高齢者たちは自分の役割が明確になった。

ゲームを通して指先の筋力を強化できる以外に、障害物の配置を考えること
で、脳を活性化につながる。ルールなどは前のゲームより高齢者に適した。



図 60 ゲーム中に撮った写真

問題点と改善：

a. ずっと席を変えなければなりません：

・同じチームの人が一緒に座っているが、モデルのハンドルは左右に置くので、皆さんは席を変えて操作することが必要である。その後別のチームを操作する時、また席を変える必要があり、ずっと移動するのが不便である（図 61）。

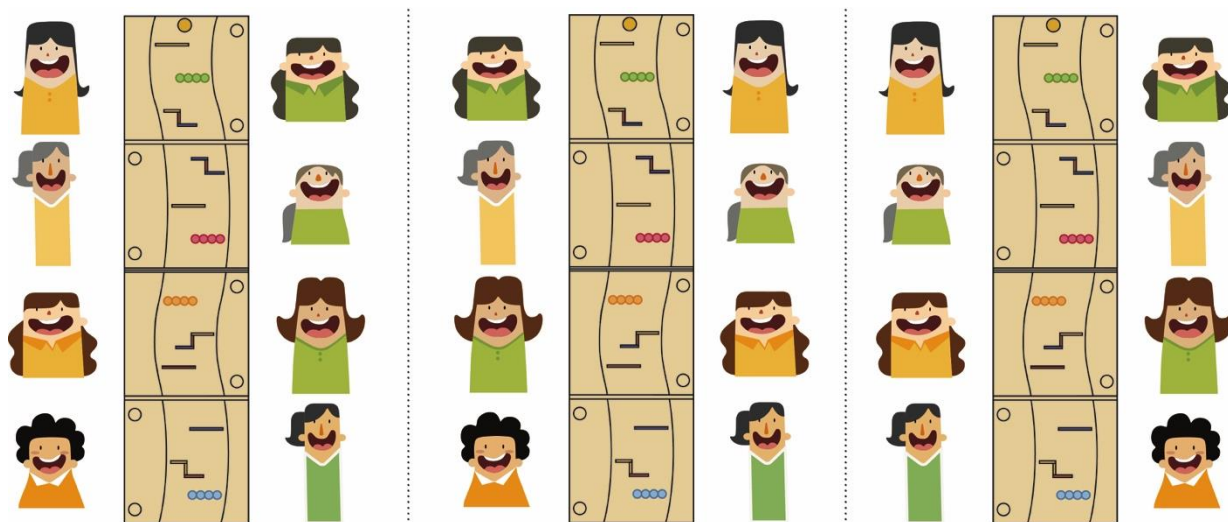


図 61

・改善：2つのチームはモデルの両側に座る。ハンドルはすべて片側に設置して、チームを変えて操作する時にはモデルを回転させるだけである。これで高齢者たちはずっと席を変えなくてもいい（図 62）。

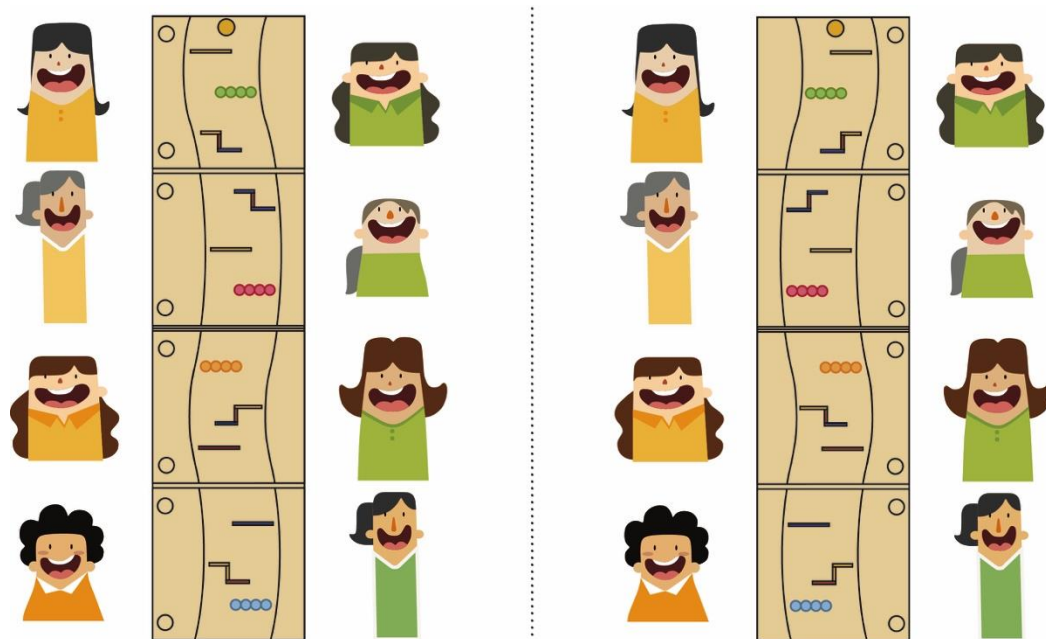


図 62

b. 毎回ゲームができる人数は限られている :

- ・ 毎回遊ぶことができる人数は限られているから、多くの高齢者はゲームの中でずっと見ることしかない。
- ・ 改善 : モデルが長くなる。そうすれば、多くの人が参加できる (図 63)。

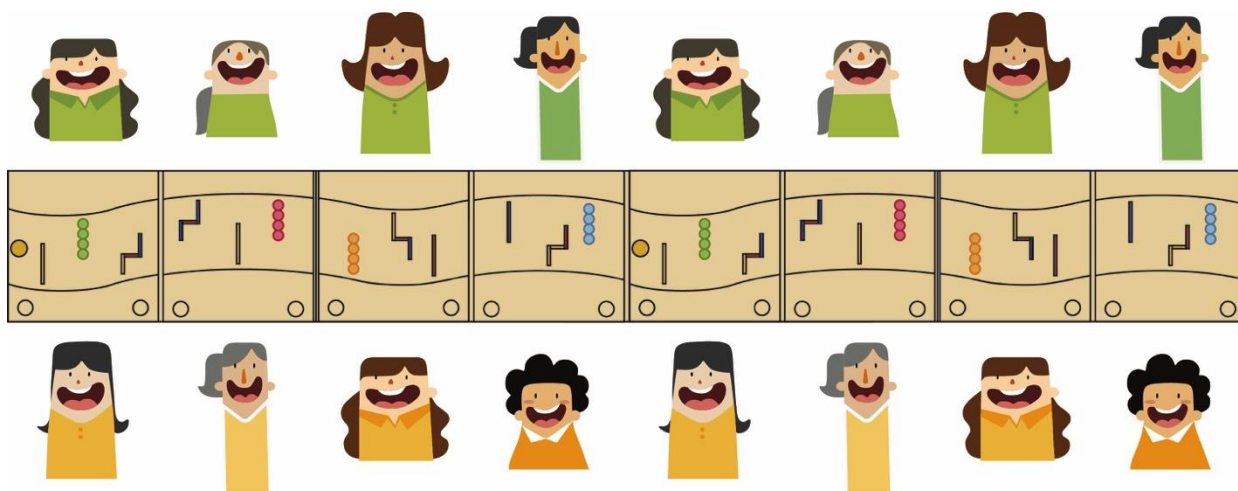


図 63

c. ボールをゴールに達した後 :

- ・ ボールは落ちやすい (図 64)。

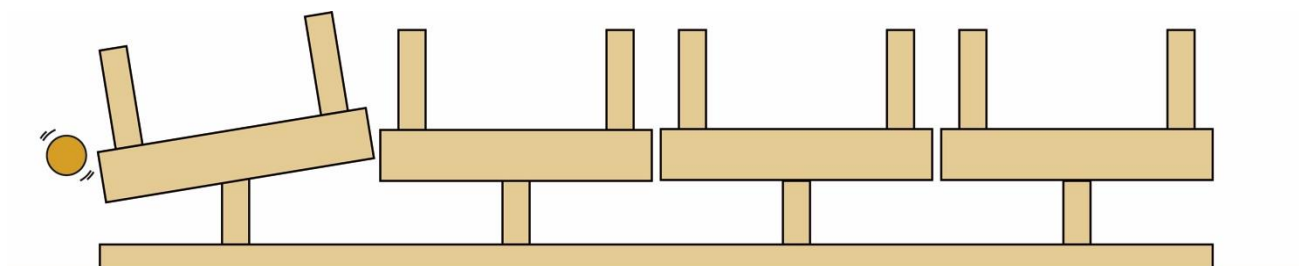


図 64

- ・ ゴールからスタートのところまで距離がある。毎回ボールを起点に投げ返すとき、他の人に当たりやすい (図 65)。

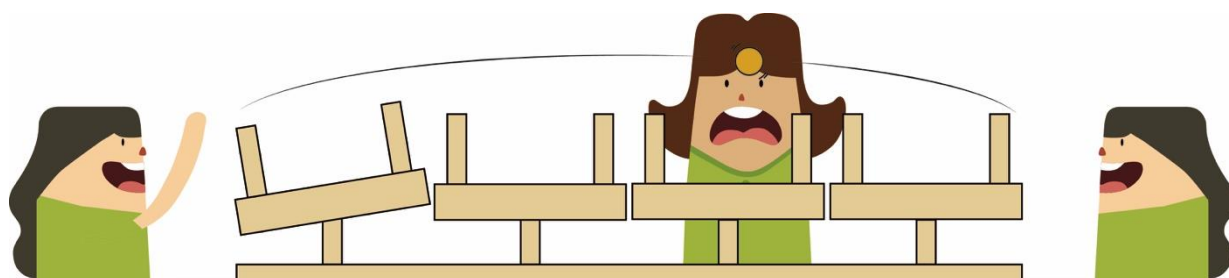


図 65

- ・改善：スタートのところとゴールの位置をモデルと同じ材料で閉めて、ボールが落ちないようにする（図 66）。

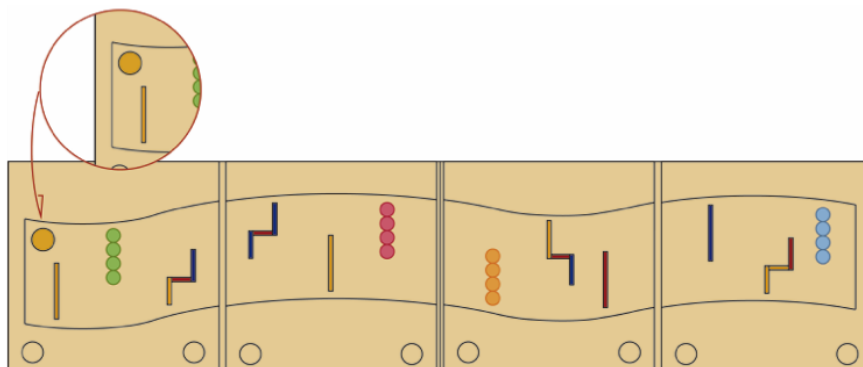


図 66

d.板の高さについて：

- ・一番難しいのはボールを前の板から次の板に移動することである（図 67）。より良い操作のために、板と板の間の高さを少し調整したほうが良いと思う。

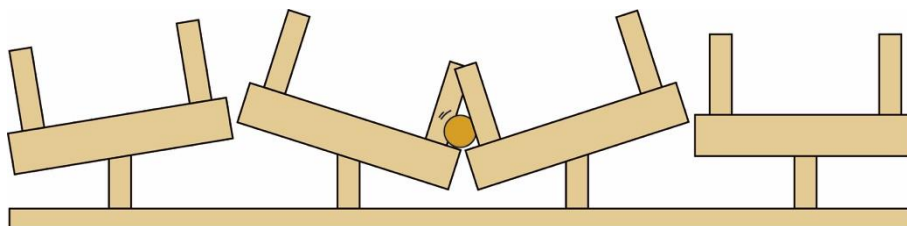


図 67

e.障害物について：

- ・障害物間の間隔が小さすぎると、ボールが障害物の間に挟まることもある（図 68）。

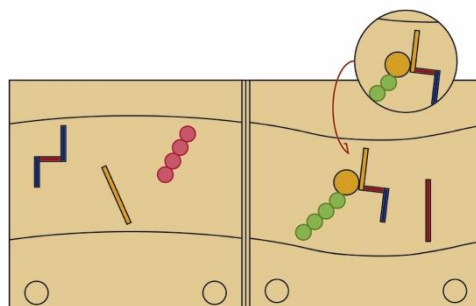


図 68

f.ハンドルについて：

- ・ゲームの過程で、ハンドルを握らず、板を握って操作する高齢者もいる。ハンドルの位置と持ち心地を調整することが必要である。

以下は提案2「テイちゃんの冒険」の問題点と改善のまとめである(図69、図70)。

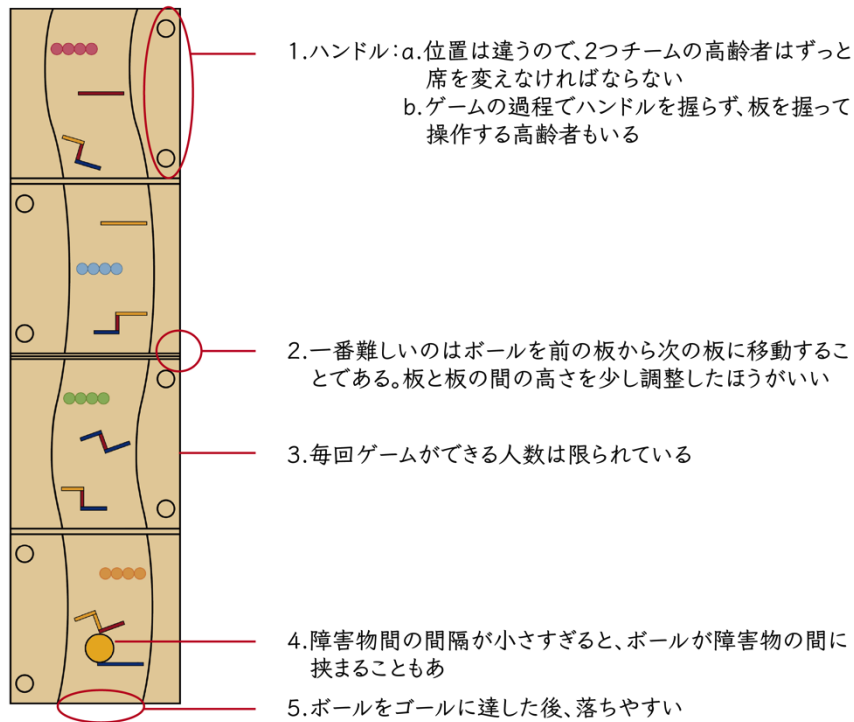


図69 提案2の問題点のまとめ

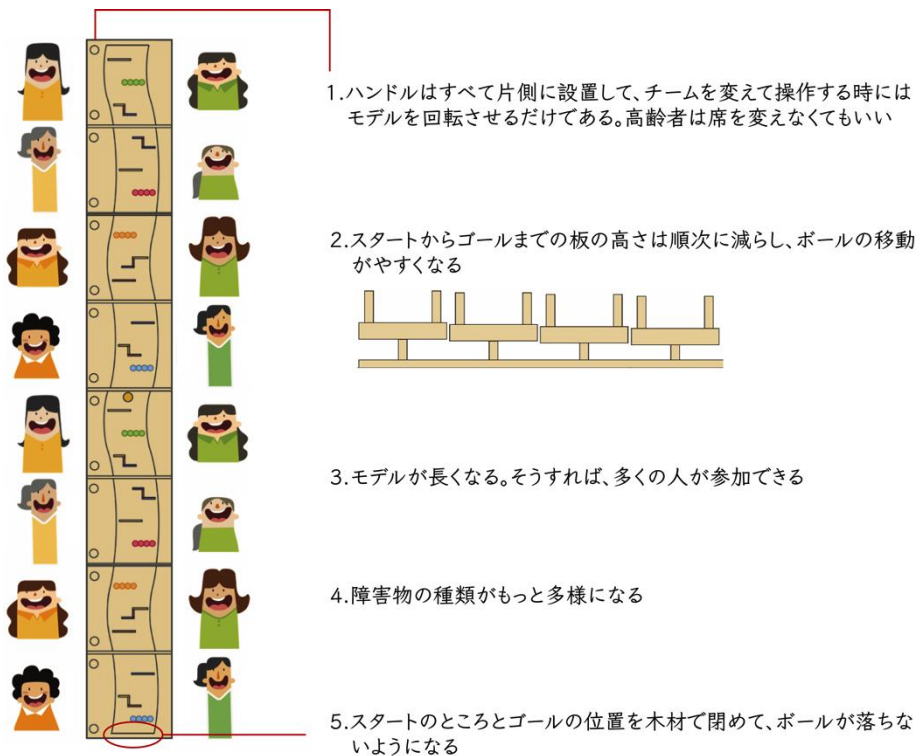
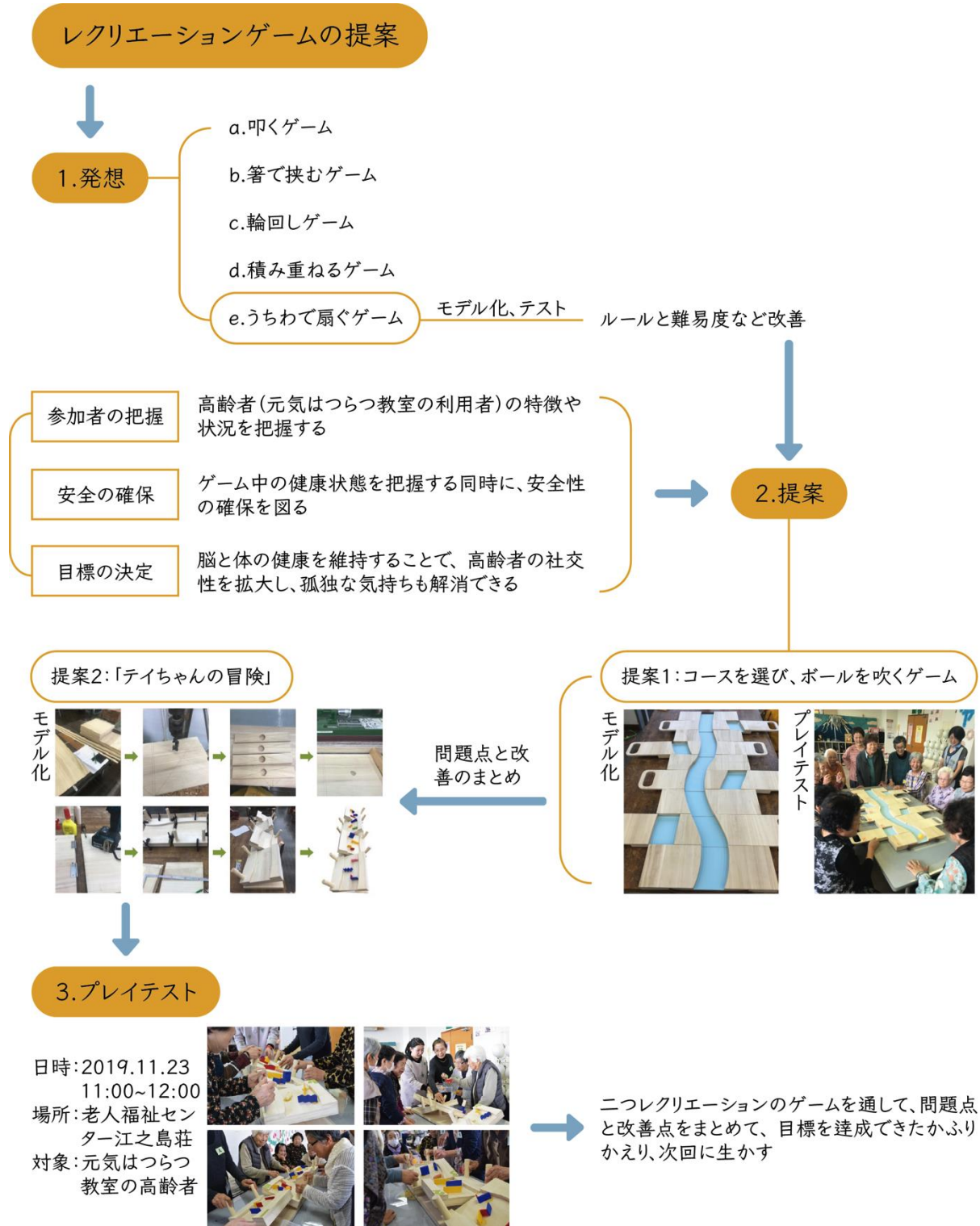


図70 提案2の改善点のまとめ

テストの過程で、高齢者はゲームに興味を持っているが、毎回の人数が限られているので、性格が恥ずかしがり屋のお年寄りはずっとそばでゲームを見ているしかない。遊具が長くなると、多く的高齢者が参加できる。また、今後のゲームは、障害物の種類がより多様になることを考える。高齢者は障害物を置くだけでなく、自分で障害物を作ることができれば、参加感やゲームの面白さもさらに増えるかもしれない。

第3章と第4章のレクリエーションゲームの提案とプレイテストを通して、ゲームが高齢者にもたらず楽しみと助けを感じて、高齢者にあわせてレクリエーションゲームのタイプも理解した。下の表6は第3と第4章のまとめである。

表6 第3章と第4章のまとめ



第5章 おわりに

少子化と高齢化が急速に進む社会背景には、一人暮らしの高齢者が増えているだけでなく、孤独死の状況も進んでいる。本研究では、この現象を改善するために、コミュニケーションを増進し、高齢者に適したゲームを提案した。

研究にあたって、まずは高齢者世帯に関する状況と地域包括ケアシステムを分析することを通じ、高齢者にとって、「健康」「経済的支え」に加え、趣味活動や仲間づくりなどレクリエーションの重要性を明確にした。

次に、レクリエーションの効果や種類などを調査した。レクリエーションを通して、「他者とのコミュニケーションを促進する」、「脳を活性化する」、「身体機能を向上させる」、「生活の質（QOL）を高める」など効果が期待されている。シチュエーション別や運動形式別に分けたレクリエーションの種類も多種多様である。

さらに、webによりレクリエーションと高齢者の日常活動の調査を行った。高齢者との登山の体験や老人福祉センター江之島荘の訪問を通じ、高齢者の現在の身体や精神的な状況を把握し、レクリエーション活動欲求や興味などについて情報をまとめた。

以上の調査及び分析結果をもとに、レクリエーションゲームの提案とプレイテストを行った。まず提案1として、板の両側に座った8人の高齢者が4人ずつのボールを送るチームといじわるチームにわかれるゲームを制作した。次に、「テイちゃんの冒険」として、提案1のテストの結果を反映し、板を前後左右に揺らすことでボールをスタートのところからゴールに向けて移動するゲームを制作した。

プレイテストの結果をみると、高齢者は腕を使うや頭を使うなど運動で、身体機能を回復する効果が期待できて、楽しみながらコミュニケーションも深まった。

研究の最後に、提案したレクリエーションゲームの問題点と改善点をまとめた。今後、高齢者と関連する活動に参加して、多くの方面を考えて、よいゲームを作る同時に、高齢者の幸せな生活に自分の力を捧げたい。

参考文献

サイト：

- (1) 令和元年版高齢社会白書：
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/zenbun/01pdf_index.html
- (2) 地域包括ケアシステム - 厚生労働省：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureis/ha/chiiiki-houkatsu/
- (3) 地域包括ケアシステムの構築に向けて - 厚生労働省：
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12301000-Roukenkyoku-Soumuka/0000078375.pdf#search=%27地域包括ケアシステム+通いの場%27>
- (4) 介護を受けながら暮らす高齢者向け住まいについて：
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutoukatsukan/000038005_1.pdf#search=%27高齢者居住について調査%27
- (5) 高齢者向けのレクリエーション決定版：<https://www.irs.jp/article/?p=75>
- (6) 高齢者アクティビティ開発センター：<http://www.aptycare.com>
- (7) FEED メディカルケア：<https://medical-care.feed.jp>
- (8) 高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌：<http://recrea.jp>
- (9) 遊び道具セレクション：<https://shop.recreation.jp>
- (10) 世界ゆるスポーツ協会：<https://yurusports.com>
- (11) 世界あそび事典：http://jiten.recreation.jp/asobi_list/0001.php
- (12) しあわせの村：<http://www.shiawasenomura.org>

本：

- (1) 西村周三『地域包括ケアシステム』慶應義塾大学出版会株式会社、2013年
- (2) 金子 勇『社会調査から見た少子高齢社会』株式会社ミネルヴァ書房、2006年
- (3) アラン・ウオーカー/キャサリン・ヘイガン・ヘネシー『高齢期における生活の質の研究』株式会社ミネルヴァ書房、2009年

付録

1 老人福祉センター江之島荘へのアンケート

高齢者の日常の生活を十分に把握するために、老人福祉センターで高齢者たちにアンケートを行った。

時間：2019.05.24~25

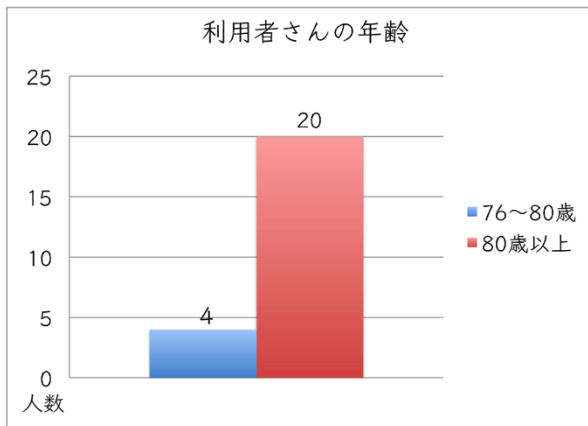
対象：老人福祉センター江之島の元気はつらつ教室を利用する高齢者さん

人数：24人

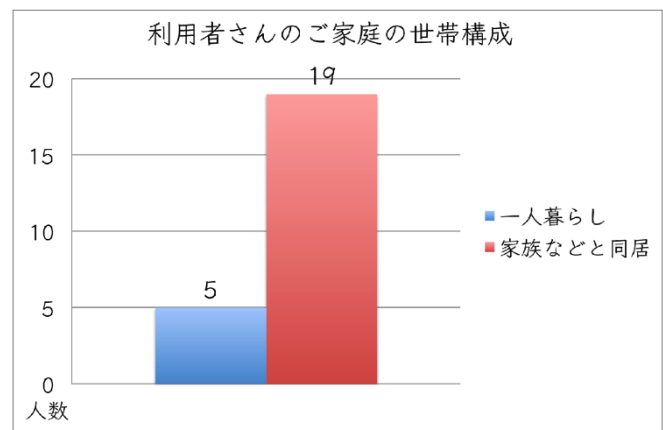
調査結果：

Q1：基本的な情報：

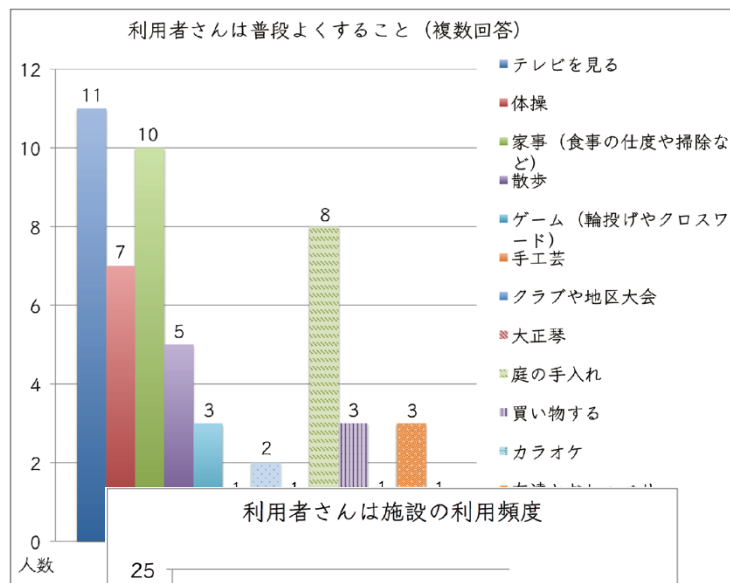
a.年齢:



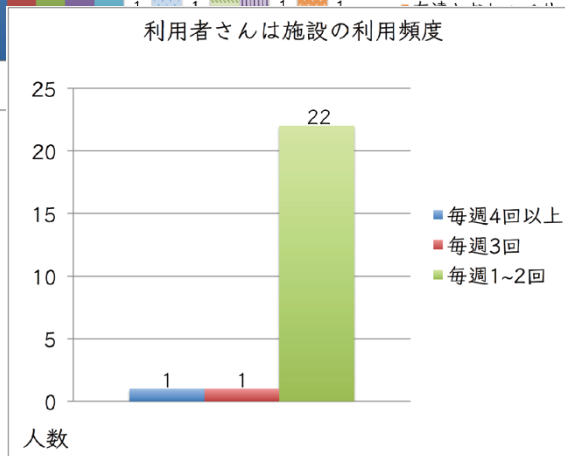
b.家庭の世帯構成:



c.普段は何をしていますか:(複数回答)

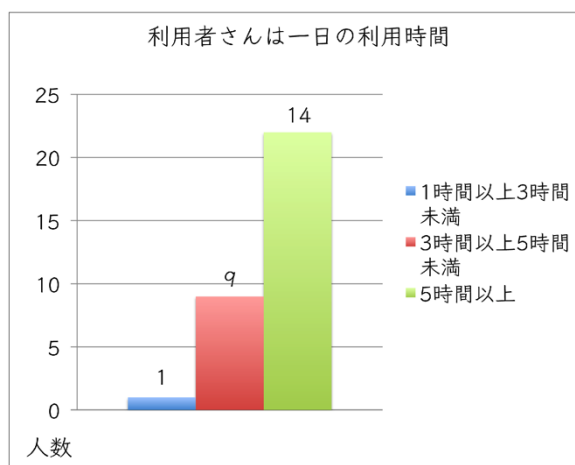


Q2：こちら
利用頻度を教え

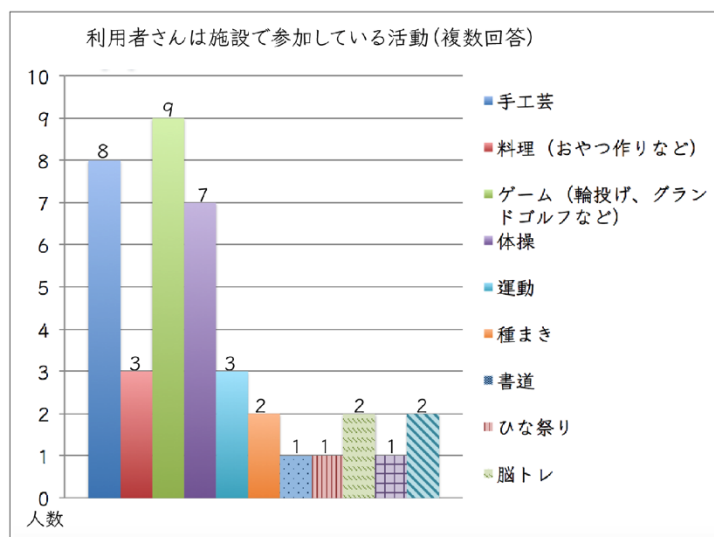


らの施設の
てください

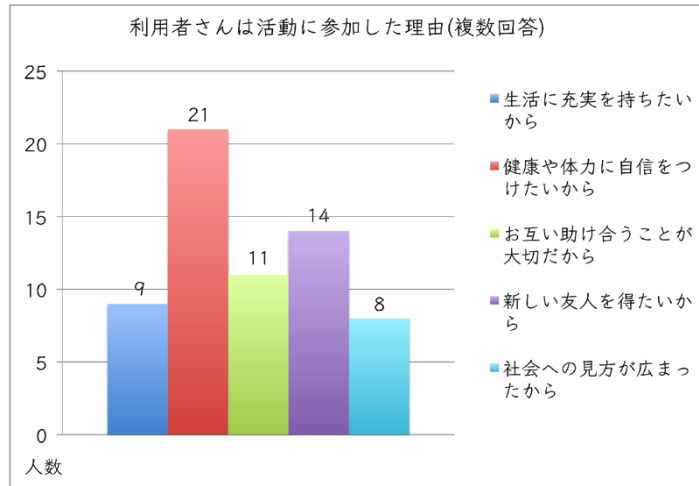
Q3：一日の利用時間は何時間ぐらいですか



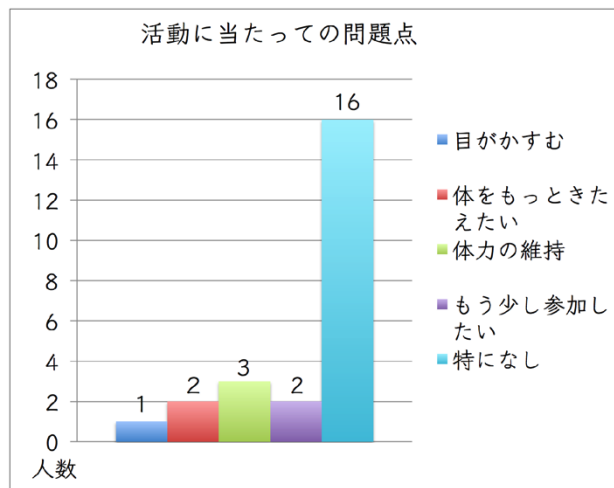
Q4：こちらの施設で参加している活動は何ですか(複数回答)



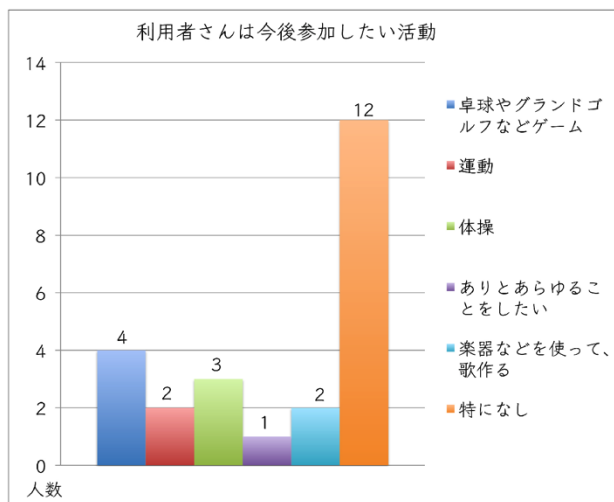
Q5：活動に参加した理由を教えてください(複数回答)



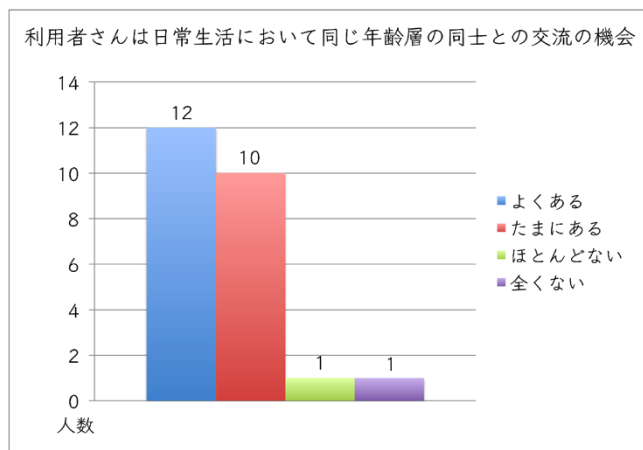
Q6：活動に当たっての問題点は何ですか



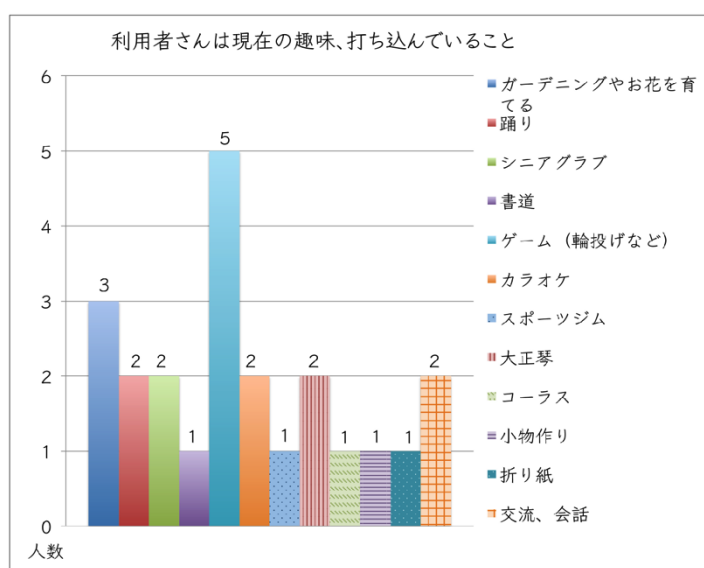
Q7：今後参加したい活動は何ですか



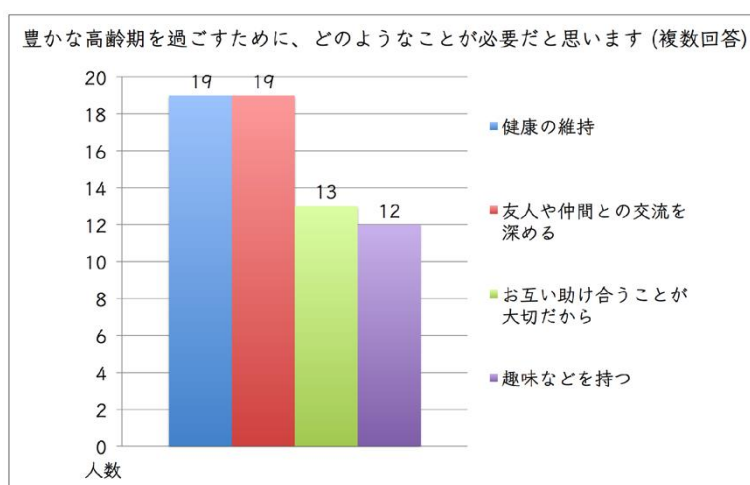
Q8：日常生活において同じ年齢層の同士との交流の機会がありますか



Q9：現在の趣味、打ち込んでいることは何ですか



Q10：豊かな高齢期を過ごすために、どのようなことが必要だと思いますか(複数回答)



アンケートの結果を見て、センターの元気はつらつ教室の利用者は主に 80

代の女性高齢者である。ほとんどの高齢者は家族と一緒に住んでいるが、5人は一人で暮らしている。

普段に皆さんはテレビを見たり、家事をしたり、庭の手入れなどことをよくしている。また、自分の趣味に関連したこと、例えば、大正琴やカラオケなどもしている。

施設の利用について、ほとんどの高齢者は毎週1～2回ぐらい利用していて、一人だけ毎週4回以上を利用している。その中で14人は1日の利用時間は5時間以上である。

施設で参加している活動の状況について、手工芸、ゲームと体操を選ぶ人が多い。ゲームの方面は、輪投げ、オセロゲーム、グランドゴルフをよく言及されている。体操とはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防と改善のためにロコモーショントレーニングのことである。施設のスタッフさんは高齢者たちにロコトレ手帳を配布して、高齢者の体を鍛えてくれるように助ける。活動の過程で、目がかすむとか、体力が維持しにくいなど問題点もある。

高齢者たちは現在の趣味や打ち込んでいることについて、5人はゲームを選んで、3人はガーデニングや花を育てることを書いた。ほかには、大正琴を弾くや踊りなど答えもある。

2 老人福祉センター江之島荘の訪問の日の記録

本節は、5月から12月まで私は老人福祉センター江之島荘の元気はつらつ教室での訪問の日の記録である。

・5月24~25日：

午前、私は高齢者たちに中国語で自分の名前を読むことを教えた。発音は少し難しいが、皆さんは趣味があつて、ノートで書きながら何回も読んでいた。過程の中で、皆さんはずっと笑顔を持って、雰囲気がとてもよい。

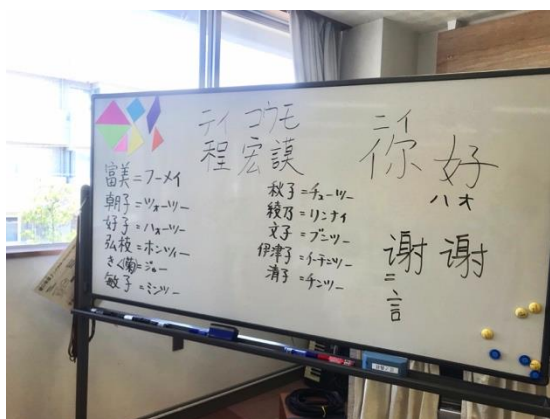


図 71 中国語を教えた

昼ご飯後、12時10分から13時15分まで自由の時間である。皆さんは医療教室に行って休憩したり、ロビーでテレビを見たり、ゲームをしたりする。6、7人は教室で「7並べ」というトランプゲームをした。ルールを理解した後、私も皆さんと一緒に「7並べ」をした。ゲームのルールは難しくなく、大きなトランプをして、持ちやすいし、数字もはっきり見えた。一人で三回のパスのチャンスがあるが、数ラウンド後に、何度パスを言ったか忘れてしまうお年寄りが多い。勝負を気にならず、一緒にゲームをやることだけで楽しかったである。

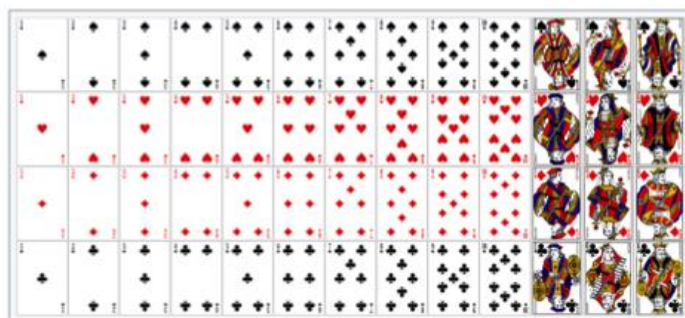


図 72 7並べ

ゲームを持ってきて遊ぶこともある。例えば、「不思議な卵」というゲーム

である。違う形のピースを組み合わせることで、最後に卵の形を作れる。ピースの形や大きさの違いを感じながら考えながら手を動かすことができ、簡単だと思うが、ちょっと難しい。2人で一緒にやって、協力しながら遊ぶと会話が増え盛り上がるができる。

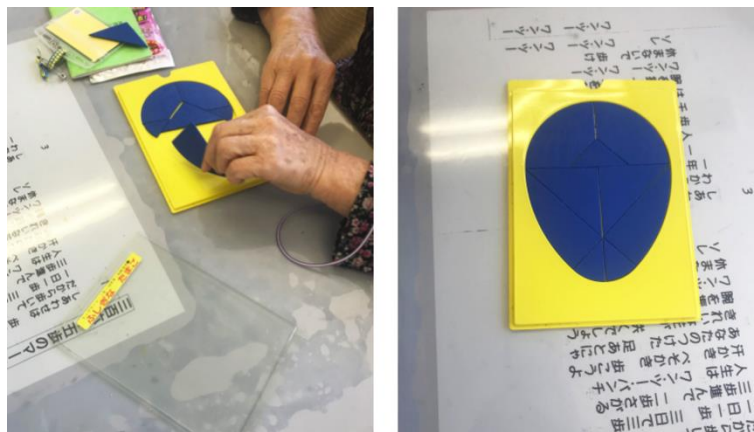


図 73 不思議な卵

午後、お菓子を作る時間に、皆さんと一緒にクレープを作った。皆さんは3つのグループに分けて、誰でも積極的に参加した。卵と牛乳などを容器に入れた後、力を入れて混ぜることが必要である。お年寄りは80代だが、やる気を持って混ぜていた。一緒に努力してお菓子を作ることはとても楽しくて、最後に作られたお菓子は何よりもおいしいと思った。



図 74 お菓子を作る

ゲームやおしゃべり時間に、高齢者が二つのグループに分け、単語を見て地

名を記入のゲームをした。一緒に討論しながら、脳の良い刺激し、以前に旅行の懐かしい記憶を振り返る機会もできた。

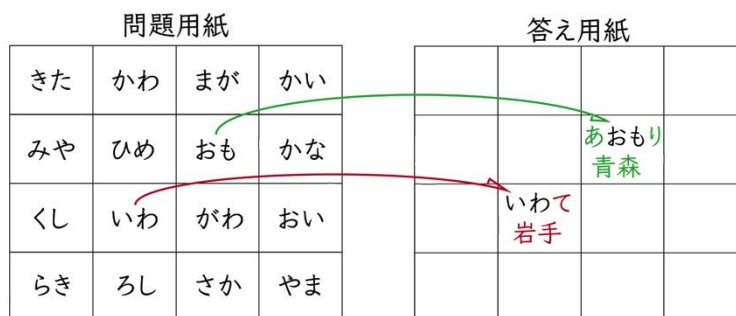


図 75 単語を見て地名を記入のゲーム

・6月7日：

午前、体操の時間に、皆さんは椅子を輪になって座って、裸足で出来るレクリエーションをした。

a.「新聞たたみ」:足を使って新聞をできるだけ小さくたたんでいく(図76)。

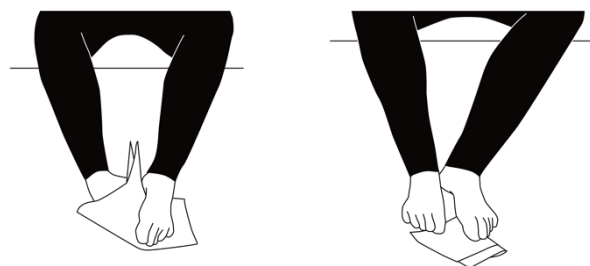


図 76 新聞たたみ

b.「新聞破り」:新聞を足の指でつまんだり、床に押し付けたりしながらビリビリと破いていく(図77)。

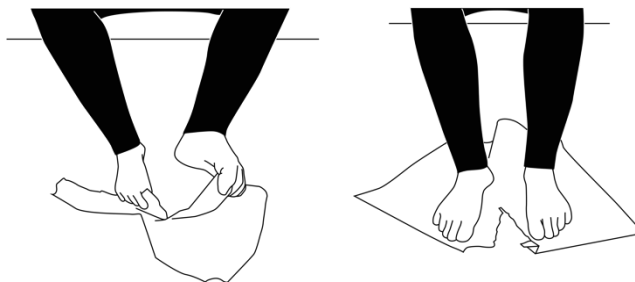


図 77 新聞破り

c.「新聞まるめてポーン」:新聞をまるめて両足でゴミ箱に投げる(図78)。

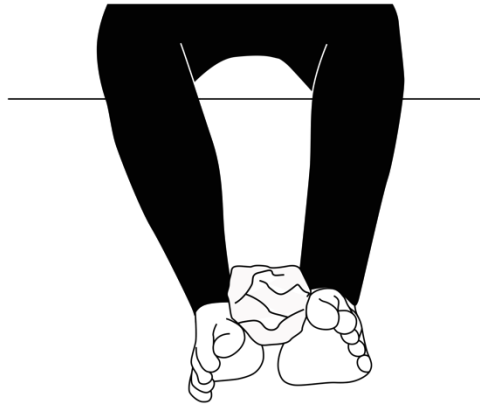


図 78 新聞まるめてポーン

足裏は感覚器の役割を持って、傾斜・でこぼこ・滑りやすさなど、路面や床の状況を把握している。その感覚が歩行時の転倒予防や危険回避につながっている。

午後、ゲームの時間に、3つのチームに分けて、野菜を列挙するゲームを行った。スタッフさんは「今日のお昼に何を食べましたか？」などのヒントを言って、高齢者の思い出が助けた。野菜を書きながら野菜の作り方など会話ができた。まとめた後、順番に野菜の名前を発表し、同じの野菜があればその野菜に丸をつけて、最後にどのチームが最も多くの野菜を書いたら、どのチームが勝った。勝ったチームは80以上の野菜が書いた。

このような難しくないゲームを通して、認知症が予防できるし、達成感や充実感を得ることが出来る。皆さんと一緒に参加して、楽しみも増える。

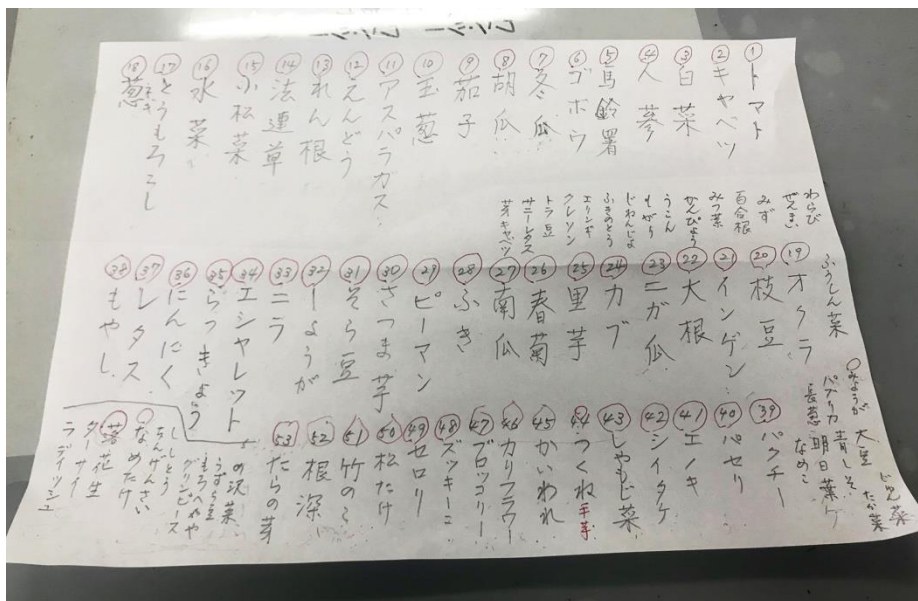


図 79 野菜を列挙するゲーム

・6月8日:

6月はアジサイの季節から、午前の手作り時間で、皆さんは紫陽花の絵手紙を作った。

- a.まず鉛筆で花と葉の輪郭を描く。スタッフさんは、絵を描くのが苦手なお年寄りのために、花や葉の輪郭状のカードを用意して、高齢者たちはカードの輪郭に沿って線を描くことができる。
- b.下地に色を付ける（紫陽花はピンクと青の2色が選べる）。
- c.花びらを描く。スタッフさんは花びらを描く道具を用意した。皆さんは筆で道具に色を塗って、紙に押しつけて、もっと簡単に色付けができる。

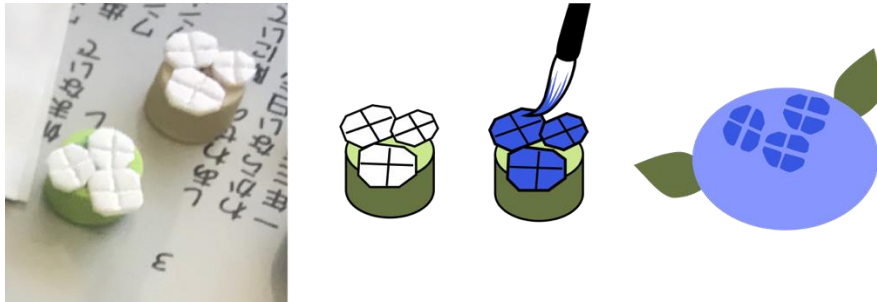


図 80 花びらを描く道具

- d.ブラックフックラインペンで線を描く。
- e.ことばを入れる（例えば、梅雨はやっぱりアジサイです）。

手先を使うことによる脳の活性化と作品が出来ていく充実感を得られる。そして、一人一人個性を活かした作品が出来上がる。



図 81 絵手紙を作っている

昼ごはんを食べた後、簡単なゲームをやった。

a. パズル：

二つ種類のパズルがある。一つは、さまざまな形をした7つのピースを、正方形の枠の中に収めていく箱詰め簡単なパズルである。一つはちょっと複雑なパズルである。ピースの形がそれぞれ異なって、外枠の形も複雑なので、時間をかけて何度も試してみることが必要である。

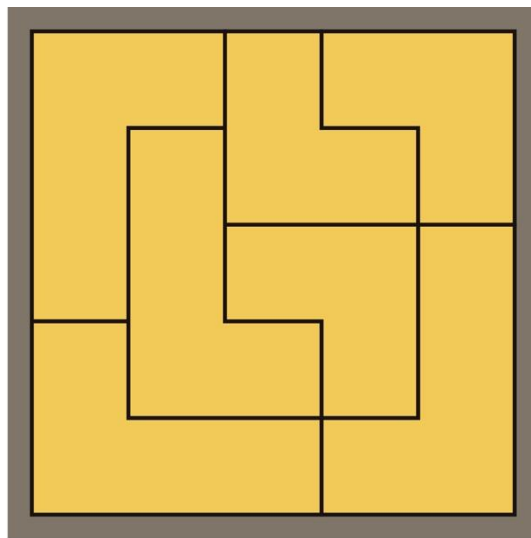


図 82 簡単なパズル

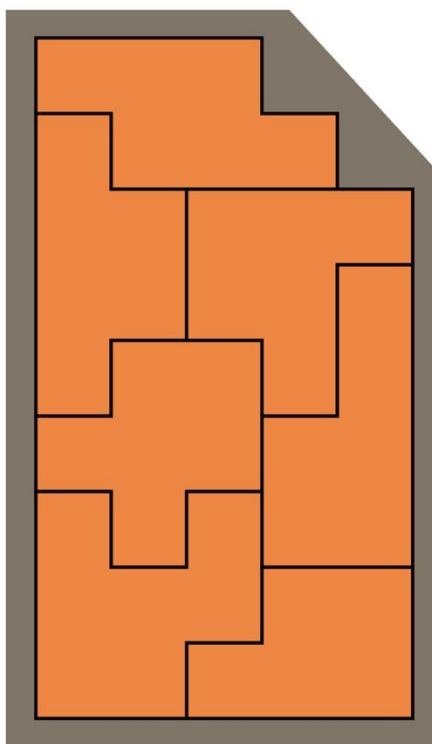


図 83 複雑なパズル

b. タングラム パズル：

大小7つのピースを使って、シルエットで示された形を作る。試行錯誤しながらピースを動かすうちに、脳もフル回転できる。

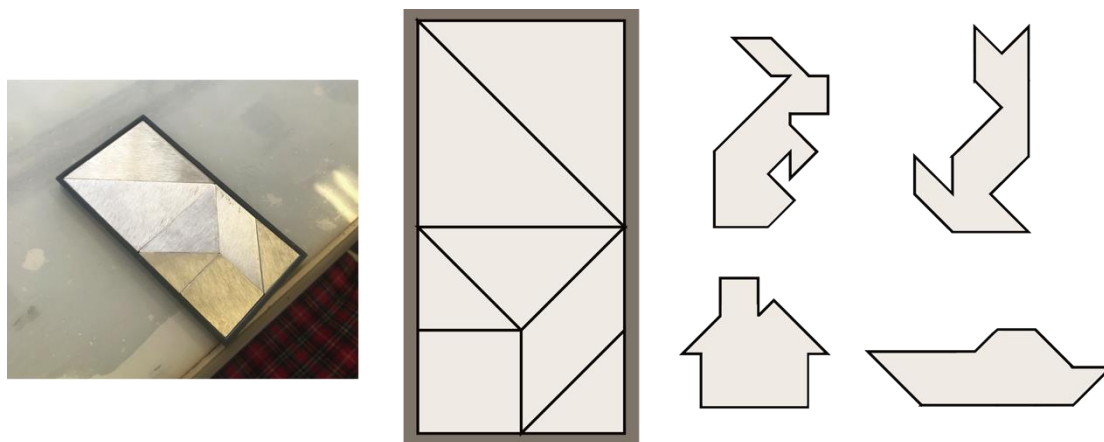


図 84 タングラム パズル

体操の時間に、皆さんは椅子を輪になって座って、ボール体操をした。ボールを潰したり、引っ張ったり、回したりすることで筋力や柔軟性アップなどの効果ができる。

a.ボール押しつぶし体操：合掌をするようにボールを押しつぶす体操である。ボールを両手で挟んで持ち、手のひら全体でボールを7秒間つぶす（図85）。



図 85

b.ボール腰回し体操：ボールをお腹に沿って回していく。肩や腕の柔軟性を鍛えることができる（図86）。



図 86

c.ボールかかと潰し体操：ボールかかと潰し体操では、靴を脱ぎ、足の裏でボールを10秒間押し潰す（図87）。



図 87

d.ボールうちもも潰し体操：ボールを太ももの間に挟み、7～10秒程度押しつぶす（図88）。

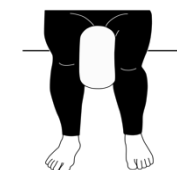


図 88

・6月28日：

午前に五十音ゲームを行った。牛乳パックを切ってカードを作って、1枚に1文字を書き、50音を用意する。そのカードを使って単語を作るレクリエーションである。カードを見ながら言葉・単語を作ることで言葉のイメージや想起がしやすくなる。このレクリエーションを行うことで言語機能の向上や改善に非常に効果的と考えている。

午後、施設のスタッフさんは高齢者さんたちのために、歌舞伎パフォーマンスを手配した。日本の伝統文化を深く理解することができた。



図 89 五十音ゲーム



図 90 パフォーマンス

・7月20日：

7月といえば、「七夕」などが思い浮かぶと思う。午前、皆さんと一緒に短冊を作った。短冊の表にはひまわりなど花で飾る。飾りはスタッフが事前に用意している。一番下の花は青、赤、黄色とピンクがあり、高齢者たちは自分の好みに合わせて選ぶことができた。短冊を飾ることが終わった後、一番上の空白のところに自分や家族への願い事を書いて、教室の柱に飾った。



図 91 短冊を作る

・8月3日：

今は高齢者さんたちと一緒に室内の夏祭りを体験した。

教室は4つのエリア（ゲームの三つエリアと食事の一つエリア）に分けていた。一人に3枚のゲームチケットと1枚の飲食券があり、対応のエリアのチケットを担当者に渡すと、ゲームや食事ができた。飲食エリアで「フランクフルト」「アイス」「唐揚げ」など食べ物を提供した。ゲームは「射的」、「釣り」などである。皆さんは真剣に楽しんでチャレンジされ活気に満ち溢れていた。各ゲームが終わったら、このゲームを担当するスタッフは高齢者の成績を記録して、最後に1、2、3位を分けて、上位の人はプレゼントを抽選することができた。一緒にいろいろな活動をして、楽しい時間を過ごした。



図 92 夏祭り

・12月7日：

センターでは、毎月さまざまなイベントが行われている。今週はクリスマスコンサートを開催している。クリスマスに向けて雰囲気を作るために、まずやっておきたいのが館内の飾り付けである。部屋の窓や壁に飾りをつけ、折り紙で作ったチェーンを天井から垂らすなど、飾り付けの方法はさまざまである。

午後コンサートのハンドベル演奏の番組のため、午前中にお年寄りたちは教室で一生懸命練習していた。演奏曲は「ジャングルル」や「きよしのよう」などの昔からクリスマスで歌われていた歌である。スタッフさんは事前に歌詞板を用意した。歌詞の下に違う色のカードが貼っている。カードはハンドベルの色に対応して、高齢者たちは1~2つのハンドベルを持ち、歌い始めると、皆さんは順番に自分のハンドベルを揺らして、雰囲気がとてもよい。

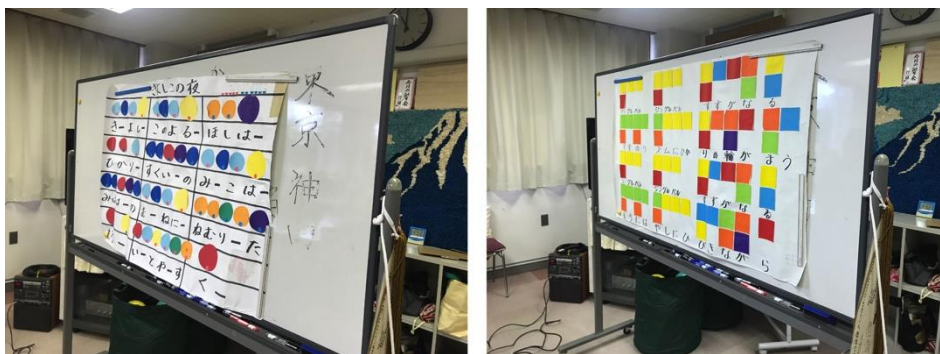


図 93 歌詞板

午後コンサートは1階の大広間で開催した。歌手たちはお年寄りのためにたくさんクリスマスソングを歌った。高齢者が長く座って疲れが出るのを恐れて、休憩時間にスタッフが皆さんと一緒に体操をした。私は歌声に浸っている時、スタッフに楽屋に連れて行かれ、次の番組と一緒に参加してほしいと願っていた。皆さんと大袈裟な装飾品を身につけ、音楽が鳴るとステージの前で一緒に踊っていた。私にとってちょっと恥ずかしいですが、面白い体験である。



図 94

老人福祉センターを訪問している間に、高齢者たちは生活に対して情熱と活

力を十分に感じた。これも私は彼らが 80 歳を過ぎた高齢者だと信じられない。皆さんは自分の生活を共有することが好きで、彼らの話を聞いている人がいるだけで、嬉しいである。将来機会があれば、私は多くの老人福祉センターに行きたく、高齢者にもっと喜びをもたらすことを目標にする。

謝辞

本研究を進めるにあたり、終始ご指導いただいた佐井教授と伊豆教授に、厚く感謝を申し上げます。

老人福祉センターのスタッフたち、アンケート調査に協力してくれた高齢者たちのおかげで、感謝の気持ちと御礼を申し上げます。

また、お世話になった工房の先生とデザイン研究科の同期・後輩の皆様にも感謝致します。