

個別対応型レクリエーション

<例>

散歩



おしゃべり



本や雑誌をみる



★キーポイント★

#1 その人が歩んできた道を知ろう

- ・長く住んでいた場所は？
- ・興味や関心ごと、好きな事は？
- ・大切に思ってきたことは？

認知症の人の生活史には、その人が楽しいと感じる活動を見つける鍵が隠されています。

集団対応型レクリエーション

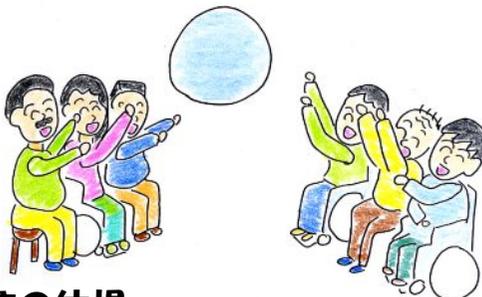
<例>

からだの体操



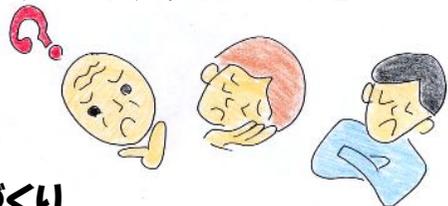
運動ゲーム

(風船バレー、ボウリングなど)



あたまの体操

(クイズ、パズル、卓上ゲームなど)



ものづくり

(手工芸、おやつづくりなど)



なつかしの歌



季節の行事



自然とのふれあい

(園芸、動物など)



★キーポイント★

- #2 見るだけ、聞くだけでもOK!
- #3 参加者のテンポにあわせよう!
- #4 スタッフだけで盛り上がらないで!

～作業療法士が提案する～

認知症の人のレクリエーション

10のキーポイント



神奈川県作業療法士会

(地域リハビリテーション推進部 編集)

〒231-0011 横浜市中区太田町4-45
第一国際ビル301 tel.045-663-5997

<http://kana-ot.com/>

<無断転載禁止> 2007.03

楽しんでもらえない！！ さあどうしましょう？

Q1: 集団レクリエーションでボウリングをしました。参加者 20 名のうち半数位の人は、ルールが理解できなかったり、順番を待つ間に眠ってしまったりと、楽しそうではありませんでした。どうしたら、もっと楽しんでもらえるのでしょうか。

A: 認知症の人たちは能力(理解力や運動能力)の個人差が大きいので、20人が一度に楽しめる活動をするのは容易ではありません。
集団の人数は、能力が似ている6～8人位
時間は、集中力が続く15分位を一区切りの目安にして、シンプルな内容で始めましょう。
そうすれば、皆が楽しめるよう活動内容を各参加者の能力に合わせることを(Q2参照)が簡単にできます。



★キーポイント★

- #5 短い時間でも少ない人数で
- #6 全体が見え、会話もはずむ席に
- #7 同じ顔ぶれでなじみの関係作り

Q2: 「活動内容を参加者の能力に合わせる」とはどのようなことを指すのでしょうか。

A: 「できそうだけれど、少しは手応えもある活動」をするときに、私たちは楽しさを感じます。難し過ぎても易し過ぎても、楽しさは逃げてしまいます。活動の難易度を参加者に合わせる方法を、ボウリングを例に考えてみましょう。

●やり方を変えてみたら？

姿勢	立ってみる・椅子に腰掛ける
投法	転がす・投げる・蹴る・杖で打つ
距離	投げ方が上手な人は遠くから

●ルールを変えてみたら？

個人戦・団体戦・二人組み戦

●得点方法を変えてみたら？

ピン1本〇点・特定のピンを倒すと2倍

●物の大きさや重さ、配置を変えてみたら？

球	ビーチボール・スポンジボール
ピン	缶の大小・小石や粘土を入れ重くする
ピンの位置	床・机
ピンの置き方	相互間隔の長短・横一列

●参加の仕方を変えてみたら？

(プレイできない場合) 号令係・応援係・他の人がするのを見て雰囲気を楽しむ

リハーサルの機会を設けると、その人の能力に合った活動であるかどうかを確認できます。

★キーポイント★

- #8 本人が理解できる活動を！
- #9 内容は「難しすぎず易しすぎず」
- #10 リハーサルで能力を事前確認