

Title	介護レクリエーションにおけるマンネリ化対策の提案
Author(s)	劉, 亜琳
Citation	
Issue Date	2019-03
Type	Thesis or Dissertation
Text version	author
URL	http://hdl.handle.net/10119/15830
Rights	
Description	Supervisor:宮田 一乗, 先端科学技術研究科, 修士 (知識科学)

介護レクリエーションにおけるマンネリ化対策の提案 Research on Avoiding Mannerism in Therapeutic Recreation

劉 亜琳, 謝 浩然, 宮田 一乗
Yalin LIU, Haoran XIE, Kazunori MIYATA
{alinalin, xie, Miyata}@jaist.ac.jp
北陸先端科学技術大学院大学
Japan Advanced Institute of Science and Technology

【要約】日本は高齢化社会を迎え[1], 高齢者の生活の質向上 (QoL) や介護予防を図り, 毎日を元気に過ごす工夫が必要であると言われている[2]. 一つ的手段として介護レクリエーション (以下, 介護レク) の役割が注目される. 一方, 介護施設のスタッフの共通意見では, 介護レクの課題はマンネリ化であり, その解決が求められている. 本研究では, 介護レクのマンネリ化対策として, 高齢者が楽しく参加できる新しい介護レクの考案と, ポイントによる動機づけ効果で, 参加継続意欲を高める仕組みを提案する. そして, 介護施設で実験を行い, アンケート調査とヒアリング, ビデオ分析や出席者状況の客観的分析による有効性の検証を行った.

【キーワード】介護レクリエーション, 参加継続意欲, お手玉ゲーム, ポイントシステム

1. 研究の背景と目的

近年, 日本は高齢化社会を迎えていると言われている. そのため, 介護施設では, 高齢者が楽しく毎日を過ごすため, 様々な工夫がされている. その中で, 生活の質の向上や介護予防に繋がる介護レクが注目される. 介護スタッフへの「介護レクの悩みはなんですか?」という質問に対する回答が報告されており[3], 図1に示すように「マンネリ化する」「どの介護レクにするか考えるのが難しい」が上位となっている.

また, 筆者が見学した介護施設「スーパーびゅう蓮花寺」7名, 「ふくわらい」3名の介護スタッフに同様の質問をしたところ, 8名が上記の調査と同じく, 「マンネリ化」「ネタ切れになる」「参加継続するための工夫が必要」のような回答であった. この2つの調査結果が示すところは, どんなに楽しい介護レクでも, 長期間にわたり繰り返すと, 新鮮さが薄れ, マンネリ化が進むと考える. そのため, 介護スタッフは常に新しい介護レクを探す必要がある. 以上より, 介護レクへの継続的な参加に対する阻害要因は「マンネリ化」であり, 介護スタッフの共通の認識であることが分かった.



図1 介護レクの悩みに関する調査結果

本研究では, 介護レクのマンネリ化対策として, まず, 高齢者が興味を持ち楽しく感じる新しい介護レクを考案すること, そして, 介護レクへの参加継続意欲を高める仕組みを考案することが必要と考えた. 以上の点をふまえ, 本研究の目的を, 高齢者の QoL の向上や介護予防に繋り, マンネリ化を解消するとともに参加継続意欲を高めることができる対策の考案とした.

2. 本研究のフレームワークデザイン

本研究では, ①楽しく参加でき介護予防に繋がるお手玉ゲーム ②得点, スタンプ, 景品が当たる一連の動機付けの仕組み (以下, ポイントシステムという) ③得点, スタンプ取得状況を管理するポイント管理システムを考案した. 以降, 具体的な内容を説明する.

2.1 お手玉ゲームの概要と効果

高齢者が介護レクに継続的に参加するためには、まず、ゲームに興味があり楽しく感じる必要がある。そのため、高齢者が昔遊んだお手玉を利用し、興味のある料理をテーマとしたお手玉ゲームを設計した。また、高齢者の生活の質向上や介護予防に繋がる脳トレ[4]や軽運動[5]を取り入れて考案した。お手玉ゲームは基本ルールを変えず、様々なコースを追加して作ることができる。

カレーライスコースをケーススタディとしたお手玉ゲームの仕組みを図2に示す。

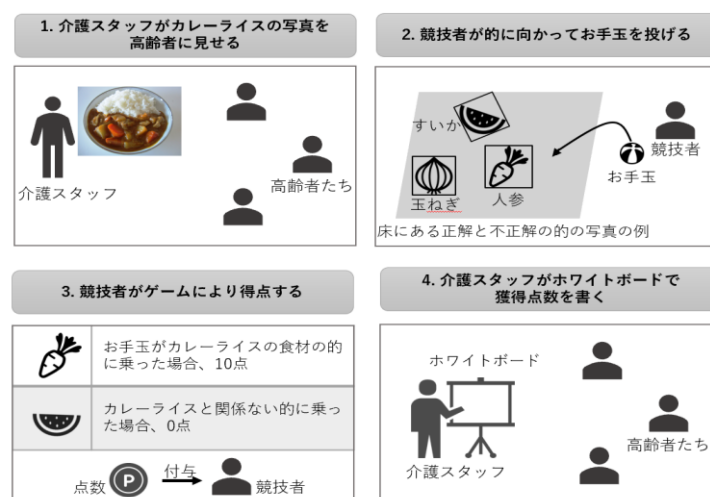


図 2 お手玉ゲームのルール

お手玉ゲームの具体的な内容と期待される効果を表1に示す。

表 1 お手玉ゲームの効果

回想と共感の効果	昔、遊んだお手玉を利用する
	カレーライスは好きな食べ物のひとつである
	カレーライスを料理した経験がある
脳トレ効果	カレーライス食材を思い出す
	カレーライス食材を探す
	カレーライス食材の写真と、その他の写真とを区別して認識する
	目標となるカレーライス食材の的との距離感を認識する
運動能力向上効果	お手玉を掴む
	お手玉をカレーライス食材の的に向かって投げる
	歩くことが不自由な高齢者はスタッフのサポートで歩く
	各高齢者に合わせて、自分が投げられる距離で遊ぶため、自信がつく
飽きがこない工夫	基本ルールを変えず、いろいろなコースを追加できるため、マンネリ化対策になる

2.2 ポイントシステムの概要と効果

ショッピングで貯めたポイントが一定値になると、値引きやアイテム交換ができるため、顧客は同じ会社から継続して購入する[6]。そして、現在のポイント数と特典を享受できるポイント数までの差分が目標値となる。この目標値を達成すると顧客は満足する[7]。このポイントによる動機付け効果に注目し、介護レクの運用面に取り入れることを考えた。具体的には、得点、スタンプを貯め、最後に景品がもらえるという一連の仕組みで、高齢者に楽しみができ、参加継続意欲が高まると考えた。図3にポイントシステムのルールを示す。



図 3 ポイントシステムのルール

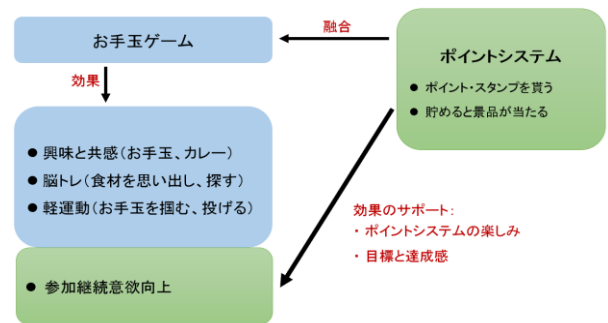


図 4 融合による効果

このポイントシステムは様々な介護レクに応用でき、参加継続意欲を高めることが期待できる。お手玉ゲームに動機づけ効果が期待できるポイントシステムを融合させることで得られる効果を図4に示す。高齢者にはレクリエーション参加に具体的な目標ができ、楽しみを持つことで、前向きな気持ちになることを期待する。

2.3 ポイント管理システムの概要

ポイントシステムを運用する場合、介護スタッフによる紙の管理表への手書きは手間がかかり負担になる。そこで、得点、スタンプ獲得状況を管理するため、データベースの Microsoft Access 2016 を用いたポイント管理システムを作成した。図5に示すように、この管理システムでは、①ゲーム前に、入居者の情報を登録する。②ゲーム終了後に、参加者の得点を入力しポイントを発行する。③100ポイント貯まった高齢者にスタンプを発行する。また、④高齢者の獲得状況は、ポイント履歴で確認できる。

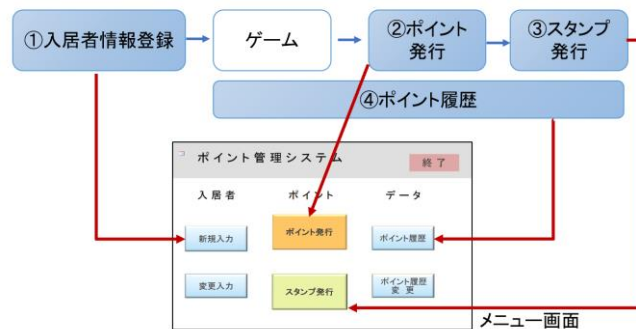


図 5 ポイント管理システムの概要

3. 評価実験

3.1 実験風景

お手玉ゲームへの参加継続意欲を高める効果を検証するため、有料老人ホーム「スーパーびゅう蓮花寺」を実験場所として選び、3回の評価実験を行った。ただし、認知症の高齢者は意思確認が難しいため、対象外とした。第1回、第2回はお手玉ゲームのカレーライスコース、第3回目は飽きないように、おでんコースで実験を行った。ゲーム開始前に、得点、スタンプを貯めると、最後に景品がもらえる仕組みをイラストで説明し、高齢者にポイントシステムを認識してもらった。また、景品（中国のお守り）を渡して、景品を貰った嬉しさを実感させた。実験風景を図6,7に示す。



図 6 お手玉ゲーム風景



図 7 得点発表風景

3.2 高齢者とのアンケート調査とヒアリング

お手玉ゲームやポイントシステムが有効となる前提は、①お手玉に興味がある、②カレーライスやおでんの食材が分かる、③得点、スタンプ、景品の魅力が理解できる、である。この前提条件の確認のため、アンケート調査とヒアリングを実施した。第1回の実験後の高齢者15人へのアンケート調査では「昔遊んだお手玉は楽しかった」「カレーライスの食材が分かる」に対する肯定的回答はそれぞれ13人で86.7%であった。「点数が多いと嬉しい」が13人で86.7%、「スタンプが増えると嬉しい」12人で80.0%、「景品が当たるゲームに参加したい」14人、93.3%で、多くの高齢者が前提条件を理解していることが分かった。

本音を聞き出すために、雑談をしながら高齢者へヒアリングした要約を表2に示す。このヒアリングで、アンケート調査と同じ結果を再確認した。また、スーパーの買い物スタンプやシールを集めた経験があるという発言があり、高齢者はポイントシステムを理解できていることが分かった。また、「今日は30点、次は40点取りたい」の発言は、得点への関心があることを示し、得点に参加継続の動機付けになると考える。

表 2 高齢者とのヒアリング要約

ヒアリング要約
子供のころによくお手玉で遊んだので懐かしい
友達と競争してお手玉で遊んだ
昔、カレーライスをよく作った
スーパーで買い物の時、緑の紙にスタンプを貯めていた
今日は30点、次は40点取りたい
スタンプ、景品が当たると嬉しい
またゲームに参加したい

3.3 ビデオ分析と結果

3回目の実験では18名の高齢者が参加し、お手玉ゲームを1人1回ずつ合計18回のゲームを行った。そして、RICOH THETA Vを用いて、どのような場面で盛り上がるかを分析した。高齢者全員を映るように撮影した結果、音は明確に聞こえるが被写体の高齢者はサイズが小さく記録されたため、拍手や笑い声がある場面をカウントする方法を取った。高齢者ごとの1回のゲーム開始から終了までの場面を時系列でIからVの5つに分類した。VIはゲーム以外のユーモアのある会話の場面であり、ゲーム進行の時系列とは関係なく分類した。以下に分類を示す。

- I 司会者がおでんの完成写真を高齢者に見せた場面
- II 司会者がお手玉を高齢者に渡した場面
- III 高齢者がお手玉を投げた場面
- IV 高齢者がおでんの食材の的にお手玉に乗った場面
- V 高齢者が1回のゲームが終了後に司会者が得点を発表した場面
- VI IからVの場面で司会者のゲーム以外のユーモア会話の場面

3回目の実験で得られた拍手と笑い声とを合算した場面データを図8に示す。

図 8 に示すように「Ⅳ. おでんの食材の的にお手玉を乗せた場面」が 17 カウント 58.6%で、おでんの食材を見つけてお手玉を的に乗せる目標を達成して満足し喜んでいた。「Ⅴ. 1 回のゲームが終了後に司会者が得点を発表した場面」が 7 カウント 24.1%であり、お手玉を的に乗せた満足感と同時に点数を獲得した喜びを感じた、と推測する。ⅣとⅤの場面で、ゲームをしている競技者に多くの高齢者が共感して拍手と笑い声を出し、お手玉ゲームを全員で楽しんでいたと考える。

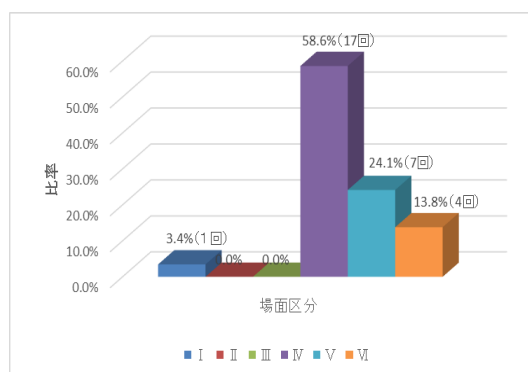


図 8 拍手と笑い声の回数

3.4 お手玉ゲームの出席状況

3 回の実験を通じて、22 人の高齢者が出席した。お手玉ゲームに参加した人を参加者◎、ゲームに参加せずに見学だけの人を見学者○、そして、参加者と見学者の合計を出席者数と定義した。3 回の実験をすべて出席した中で、1 回以上ゲームに参加したデータを抽出し、表 3 に示す。

表 3 出席状況

連番	名前	第1回 8月28日	第2回 11月6日	第3回 11月27日
1	A	◎	◎	◎
2	B	◎	◎	◎
3	C	◎	◎	◎
4	D	◎	◎	◎
5	E	◎	◎	◎
6	F	◎	◎	◎
7	G	◎	◎	◎
8	H	◎	◎	◎
9	I	◎	◎	◎
10	J	○	◎	◎
11	K	○	○	◎
参加人数		9	10	11
参加率 (参加人数/出席人数)		81.8%	90.9%	100.0%
継続参加率 (3回参加人数/出席人数)		81.8%		

各回の参加率は、第 1 回が 81.8%、第 2 回は 90.9%、第 3 回は 100%であった。これは高齢者がお手玉ゲームに興味があり楽しんでいたと考える。また、3 回とも実験に出席した 11 人に対してお手玉ゲームに参加した 9 人の比率を参加継続率として分析した結果、参加継続率は 81.8%であった。実験前にスタンプを貯めると最後に景品が貰えることを説明したため、そのことを理解しゲームに継続参加したと推測する。見学者から参加者になった J さん K さんの 2 人は、お手玉ゲームを見学する中でその楽しみを感じ、その後参加者になったと推測する。

本研究では 3 回の実験への出席状況に基づく分析を行ったが、非常に高い参加継続率となり、かつ、見学者から参加者になった人が複数人いた。そのため、仮にこの介護レクを継続した場合でも、この高い参加継続率は急激に減少する可能性は低いと推測する。また、料理を題材にしているため、クックパッドなどのレシピサイトを参照することで、容易にお手玉ゲームの題材を追加することができるため、新しいネタ探しに対する労力は軽減されると考える。

以上の分析結果から、お手玉ゲームとポイントシステムを併用することで、介護レクへの継続参加意欲が高まったと考える。

3.5 実験後の介護スタッフとのヒアリング結果

3 回の評価実験が終了後に、介護スタッフとのヒアリングを行った。表 4 に介護スタッフの主な発言内容を示す。

「皆、楽しそうにお手玉ゲームをした」、「点数が当たると喜んでいた」、「お守りの景品は人気があった」という感想は、高齢者の気持ちを理解した上での発言である。また、実験場所の介護施設では、クリスマス会のビンゴゲームで景品を出し、高齢者から好評を得た経験から、介護スタッフが「点数・スタンプ・景品は参加意欲に効果がある」を発言したと考える。

また、「スタッフも楽しかった」に注目すると、補助役の介護スタッフはゲームには参加しないが、高齢者が楽しむ様子に共感して楽しく感じた結果からの発言と推測する。

ポイント管理システムについて、介護スタッフから操作が簡単で良いという意見があった。一方、チーム戦の集団レクの場合、多くの高齢者が獲得した得数の入力が必要なため、得点の自動入力の要望があった。

表 4 介護スタッフとのヒアリング要約

お手玉ゲームについて	皆、楽しそうにゲームをした
	スタッフも楽しかった
	意外に遠くの的にお手玉を投げていた
ポイントシステムについて	点数が当たると喜んでいた
	お守りの景品は人気があった
	点数、スタンプ、景品は参加継続に効果がある
ポイント管理システムについて	操作は簡単で使いやすい
	ポイントを自動入力できないか

4. 結論

高齢化社会を迎え、さらに高齢者の人口が増加する中で、生活の質の向上と介護予防に繋がる介護レクの役割が期待されるが、介護レクにはマンネリ化の課題があることが分かった。そのため、本研究では多くの高齢者が楽しく参加でき、介護予防になるお手玉ゲームおよび、ポイントサービスによる動機づけで参加継続をサポートするポイントシステムを提案した。そして、3 回の実験を行い、①楽しく参加できる、②継続参加意欲を高める、についての有効性を検証した。具体的には、実験時の高齢者の様子、ビデオの分析や参加回数からの客観的分析、高齢者や介護スタッフとのヒアリング結果を分析した。分析の結果、高齢者はお手玉ゲームに興味を示し、楽しく参加していたことを確認した。また、点数、スタンプ、景品が当たることの喜びが動機付けとなり、参加継続意欲が高まることを確認した。以上、本研究で提案したお手玉ゲームは高齢者にとって楽しく参加できる介護レクであり、またポイントシステムは高齢者の参加継続意欲を高める有効な動機づけになったと考える。

今後の研究課題として、チーム戦の集団介護レクでも使いやすくするため、ポイント管理システムに入居者ごとに距離センサ（RFID タグ等）を追加するなどの改良を行いたい。また、筆者の母国である中国も高齢化社会を迎えるため、本研究の提案システムを試行し、生活の質の向上や介護予防の一助になることを期待する。

参考文献

- [1] 内閣府. 平成 30 年版高齢社会白書. 高齢化の現状と将来像. 2018 年.
- [2] 内閣府. 共生社会政策高齢社会対策基本法. 1995 年.
- [3] ケアラビ NEWS, 「介護レクの悩み No.1 はマンネリ化すること」, <<https://kaigo.clickjob.jp/column/idea-of-recreation/#No1>>, 2019 年 2 月閲覧.
- [4] 臼井信男・川島隆太(2003), 「学習療法における教材音読が脳活動に与える影響について」, 日本認知心理学会, 2003 年, p.235-235.
- [5] 文鐘聲, 「高齢者の軽度な運動継続が心身に及ぼす影響に関する検討」, 第 20 回日本健康医学会, 2010 年 19 巻 3 号, p.158-159.
- [6] 長島広太(2009), 「付加的サービスの購買行動に与える影響 —ポイントサービスの場合—」, 経営論集第 73 号, p 78-79.
- [7] 泉谷和昭(2013), 「ポイントサービスと行動経済学」, 社会経営ジャーナル 2013 年 Vol.1, p.3.

連絡先

住所：〒923-1211 石川県能美市旭台 1-1 北陸先端科学技術大学院大学

名前：劉亜琳

E-mail : alinalin@jaist.ac.jp