

認知症高齢者が生活するグループホーム等では、マンパワー不足により個別に余暇活動を支援することが困難な状況があります。

そこで私達は、5人程度の認知症高齢者の集団を対象に、過去の5つの特徴的な楽しさを思い出し、かつ余暇活動を実施して楽しさを振り返る楽しさプログラムを開発しました。

1回目～12回目 楽しさプログラム内容

- 1回目 楽しむ技を生活に活かすコツ
- 2回目 余暇活動の5つの楽しさの概要
- 3/4回目 ①考える楽しさ
- 5回目 ②人と関わる楽しさ
- 6回目 ③達成感の楽しさ
- 7回目 ④心身が肯定的に変化する楽しさ
- 8/9回目 ⑤過去・現在・未来に想いが広がる楽しさ
- 10～12回目 活動を実施して5つの楽しさを振り返るプログラム

(楽しさプログラム配布資料の例)

趣味活動の楽しさの5要素

②人と関わる楽しさ

- 仲間と行えるから楽しい
- 人と話をすると楽しい
- 新たな仲間ができるから楽しい



楽しさプログラムとは

余暇活動の5つの特徴的な楽しさである

- ①考える楽しさ
- ②人と関わる楽しさ
- ③達成感の楽しさ
- ④心と体がよい方向に変化する楽しさ
- ⑤過去・現在・未来に想いが広がる楽しさ

の内容を配布資料を用いて説明し、その5つの楽しさの経験の有無を認知症高齢者同士で話し合う左図のような内容です。

今回の研究は、『個別に好きな活動を実施した群』と『楽しさプログラム群』では、どちらが認知機能/日常生活の介助量/行動・心理症状がより改善したのかを検討しました。

結果、個別に好きな活動を実施した群よりも楽しさプログラム群の方が、認知機能や日常生活の介助量が改善したことを明らかにしました。

このことから楽しさプログラムは、個別に余暇活動を支援するよりも認知機能や日常生活の介助量の改善が期待でき、かつ1人の職員で5人の集団に直接楽しさプログラムが実施できるので、マンパワーの問題も改善できる可能性が出てきました。

今後は、楽しさプログラムを全ての職員が実施できるよう改編し認知症高齢者や介護する家族も、生涯にわたって人生を楽しむことを可能にする研究を進めていく予定です。