

高齢者の 楽楽アクティビティ・ケア の進め方

生活の質

QOLを高め、ADLを維持するために

日常生活動作

高齢者アクティビティ開発センター 編著



高齢者の笑顔がうれしい アクティビティ・ケア 31を収録！

- ・プランティングフラワー ・四季の花の折り紙 ・紙ピースのアクセサリー ・手描き染め ・ぬり絵 ・紙版画
- ・音楽体操アクティビティ ・懐メロ体操 ・アクティビティ・トイ ・園芸療法 ・ふろしきアクティビティ
- ・キッズヘルパー ・口腔ケアアクティビティ ・生活文化に沿ったアクティビティ・ケア など

黎明書房

「旅はリハビリ」外出で心と身体の活性化

トラブルヘルパー(外出支援専門員)®

ちょっとした外出から旅行まで
外出を通して生活に活気を取り戻す

【ねらい】

日常生活において介護が必要になると、外出の機会が減り、社会とのつながりが少なくなります。しかし外出に対する希望や欲求を失っているわけではありません。ちょっとしたお散歩やお買い物、習い事やお墓参りといった外出ができると、生活が活性化し、心と身体に活気が戻ります。リハビリに積極的になったり、お出かけに役立つ情報収集を始めるなど、外出を目標にすることで本人の日常生活や、家族にも変化がおこります。自分らしい人生を楽しみ、QOLの維持向上になるように支援するアクティビティです。

【特徴】

- ・外出先で誰かの手助けが必要というだけで外出をあきらめている人や、交通機関や観光地のバリアフリー化、介助者サービスを知らない人がいます。まずは「もう無理」という気持ちのバリアを取り払い、最初の一歩をふみだすきっかけを作ります。
- ・短時間の外出で自信をつける方法もありますし、おもいきって一番行きたいところに行き、したいことを実現する方法もあります。そのためには会話を重ねて、どのようなことを楽しみにされているのか、不安に思っているのか、ご本人の意思を確認することが大切です。人生観や生活背景も理解した上で、プランを練ります。

【配慮すること・安全対策】

- ・食欲、睡眠、トイレの頻度などの生活行動パターンの情報をもとに、日常のケアに関する担当者と相談して、現実的な計画を立てます。
- ・予定をつめこまず、臨機応変な対応ができるように、行程には余裕を持たせます。
- ・お出かけの主役はご本人ですから、お出かけ中はご本人による発見や達成感を大切にして、支援をしそうなことも重要です。

【応用のしかた】

外出後は、写真や文章、短歌や俳句、絵など他のアクティビティにつなげ、思い出を形にする整理を手伝うこともできます。また外出を1回で終わらせず、月ごと、季節ごとに、必ず次の希望につながるようにサポートすることで、さらにリハビリ効果が期待できます。介護旅行では、前提条件として家族の同意や主治医の許可が必要であり、周囲の協力が得られる状態で計画をすすめなければなりません。それさえあれば、宿泊をともなう温泉旅行、故郷への帰省、海外旅行も実現可能な時代です。当日は体調の確認、荷物の準備（お薬、介助用品）を整え、準備万端で外出を楽しんでいただきましょう。

サポートを受けて外出をおもいっきり楽しむ

【お出かけ事例】

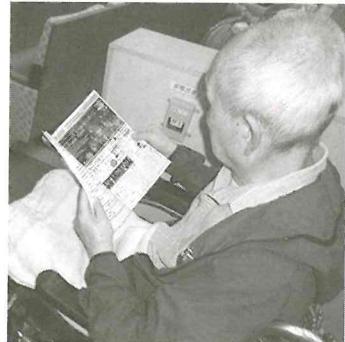
半日の日帰りお出かけ150回

○さんは、60代後半で脳梗塞をおこし、車いす生活になり施設に入りました。それまでは旅が好きで海外旅行のツアーに参加するのが楽しみでしたが、施設に入った後は旅行に行けなくなり落ち込んでいたところ、施設長を通してトラベルヘルパーサービスを知りました。ご家族の賛成も得て、旅行の代わりに、「せめていろいろな国の食を楽しみたい」とインドやエジプトなど、30カ国位のレストランを巡りはじめました。いずれも公共交通機関を使い4時間～6時間で出かけられる場所です。

レストランを回りきった後は、東京近郊の名所巡りが始まりました。○さんのお出かけは施設の担当者とトラベルヘルパーサービスを実施している（株）SPIあ・える倶楽部の担当スタッフが事前の段取りを行います。もちろん行き先を決めるのは○さ

んご自身です。外出支援に同行するのはトラベルヘルパーで、3～4名が交替で行き先や日程に合わせて決まります。トラベルヘルパーとの会話も、○さんのお出かけの楽しみの一つとなっているようです。

行き先は、車いすで行けるところを探しているわけではありません。○さんが行きたいところを車いすで楽しむためにはどうするかを考え、段取りしサポートします。3年間で行ったお出かけは150回近く。「次のお出かけの予定がないと、リハビリに力が入らないんだよね」と○さん。次の予定があるから、今日をがんばれるのだそうです。



プログラムを見ながら落語の開演を待ちます。笑うことは元気の秘訣です。

【旅行事例】

家族大集合 熱海の花火大会

Yさんは89歳。季節毎の家族旅行を楽しんでいらっしゃいます。夏の旅行は「熱海の花火と温泉」が目的。東京からトラベルヘルパー1名がご一緒し、温泉入浴は現地のトラベルヘルパー2名がお手伝いしました。初めての大浴場での入浴に「生きていて本当に良かった。とても気持ちいいわ」と喜ばれました。

夕食は、Yさんのためにお子さん、お孫さん、ひ孫さんの総勢14名が集まり、楽しいにぎやかな宴会となりました。夕飯の後

は、お待ちかねの花火です。「た～ま～や～っ！」ホテルの目の前が打ち上げ場所なので、大きくとても良く見えてみなさん喜ばれました。Yさんは「みんな私の子ども、孫、ひ孫なのよ。こんなふうに沢山集まって花火を見に来たのは初めてなの」と、写真と一緒に撮ったりお話をしたり、とても幸せそうな笑顔で過ごされていらっしゃいました。



ひ孫さんとトラベルヘルパーと一緒ににっこり