

活動報告

第 8 回信州介護学研究会事業報告

斎藤和幸 (佐久大学信州短期大学部)

The Report of 8th Shinshu Society of Care and Welfare

Kazuyuki Saito (Department of Shinshu Junior College at Saku University)

要旨: 少子高齢社会が到来し、高齢者・障がい者が安心して暮らせる地域づくりの実現には「地域に根ざした利用者本位」の介護の提供が大変重要である。また、介護・福祉に携わる者として理念を共有し夢と希望を持って介護に臨むことができる環境づくりを目指さなければならない。佐久大学信州短期大学部では平成 24 年度からジェイエー長野会と共催し、佐久市や JA 長野厚生連を始めとする地域の行政機関・団体と連携して、高齢者や障がい者とその家族が安心して生活できる環境を整えるために、介護する人とされる人のどちらにも優しい介護を探求と希望を抱いた後継者の育成を目的に本研究会を開催している。

I. 研究会事業の目的

少子高齢社会において、高齢者・障がい者が安心して暮らせる地域づくりの実現、及び地域にねざした利用者本位の介護の探求を佐久地域の関係機関と共に健康長寿と保健・医療・福祉・介護の各分野で連携を図り、医療・福祉の先進地域として、長寿かつ健康で生涯安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいくことが重要である。

本学は佐久市、佐久圏域介護保険事業者、ジェイエー長野会及び JA 長野厚生連を始めとする地域機関と連携して、高齢者と家族が安心して生活できる環境を整えるため、介護する人とされる人のどちらにも優しい介護の探求と、高度な知識と技術を持った介護職者を輩出する目的をもってさまざま事業を展開している。令和元年度は特に介護技術支援や生活支援技術の改善・向上の「ここまで進んだ」現状を様々な人に伝え、今後の介護環境づくりにつなげることを目的に本研究事業を行うこととした。

II. 研究会テーマと事業内容

1. 令和元年度研究会事業のテーマ

2000 年に「介護保険法」が施行され、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みが始まってから約 20 年が経過した。その後、介護保険を取り巻く状況は様々な変化し、また介護サービスや技術も大きく進化している。

そこで本年度のテーマは、「介護のあすに向かって

～ここまで進んだ介護～」とした。このテーマを踏まえ、これから福祉社会を担う若い世代の人たちによる福祉現場でのアクティビティの提案や、様々な施設で実践する取り組みを「ここまで進んだ介護」と題して報告し、その現状を参加者が共有してさらなる向上と夢と希望を持って介護に臨める環境づくりを目指すこととした。

2. 事業の内容

令和元年度事業の目標は、介護保険制度の 20 年の歩みとともに向上してきた、介護サービスや技術の進化を参加者が共有し、これからの介護・福祉への理解と意識向上、教育方法、指導の改善、介護人材確保に資することとした。

そこで今回は、福祉の道を志す若い世代が介護・福祉をどのように捉えているか、若い発想による「アクティビティケア」のアイデアを募り、コンテストを行うことをメインに据えた。また、佐久大学及び佐久大学信州短期大学部の堀内ふき学長による、「認知症のケアの昔と今」と題した講演に続き、福祉施設から「ここまで進んだ介護」のテーマに沿って実践発表を行った。さらに、各施設からテーマを踏まえた特徴ある活動紹介として、ポスター展示を行った。

以下に具体的な事業をあげる。

1) アクティビティケア・アイデアコンテスト

アクティビティケアの定義は、要介護の高齢者や障がい者が QOL (生活の質) を高め、ADL (日常生活動作) を維持するために、楽しみながら体を動かしたり、身体機能を活かしたりする支援活動のことをいい、その人に

合った様々なアクティビティを用いて、生活改善や活性化につながるケアのことを示す。

今回、初めて開催した「アクティビティケア・アイデアコンテスト」には、高校生 2 チーム、短大生 4 チーム及び本学に介護研修のため滞在していた台湾介護研修団の合計 7 チームが参加した。

それぞれのアイデアは次のとおりである。

(1) 小海高等学校

アクティビティの名称	『歌で手遊び』
期待される効果	指の運動による脳の活性化
対象者	全ての高齢者を対象に、10 人程度を目安とする
開催場所	屋内のどのような場所でも可能
所用時間	1 回、15 分程度
必要物品	CD プレイヤー、「津軽海峡冬景色」などの演歌や童謡も可能
支援者の有無	一緒に実施できる職員 2 ～ 3 名程度
実施時間	実施内容
0 ～ 2 分 (2 分)	1. 自己紹介をしてゲームが始まることを伝える。 2. ゲームの説明: 「津軽海峡冬景色」に合わせて支援者 3 人が実演する。 3. ゲームの開始: 1 番を流しながら皆で一緒に実施。1 番終了後、「どうですか?」と尋ねながら、2 番を実施する。 4. 終了を告げ、感想を聞く
2 ～ 6 分 (4 分)	
6 ～ 11	
11 ～	

写真 1: 「歌で手遊び」



(2) 佐久平総合技術高等学校 (臼田キャンパス)

アクティビティの名称	『みんなで楽しく玉入れゲーム —勝っても負けても、みんな笑顔—』
期待される効果	・車椅子、片麻痺、軽度認知症など的高齢者が競うことでコミュニケーションを取りながら楽しむことが出来る。

	・持っている身体的残存能力を使用してからだを動かす。 ・箱にボールが入っても入らなくても、投げたり見たりして楽しむ。
対象者	2 ～ 10 名程度。デイサービスなどに通い、片手でもよいのでボールを軽く投げることが出来る人。
開催場所	屋内のプレイルーム (教室大)
所用時間	15 分以内
必要物品	人数分のイス、ゲーム中に使う箱、ボール、ゲーム中に流す CD
支援者の有無	進行役 1 名と支援者 2 ～ 3 名
実施時間	実施内容
【個人対抗戦】 0 ～ 2 分	2 ～ 4 人 1. 順番を決め、1 対 1 又は 2 対 2 で対戦するルールを説明する。高齢者に合わせて箱の位置を調整し、ボールを渡す。 2. 投げ入れるスタート合図をする。支援者は入らなかったボールを拾って高齢者に渡す。 3. ゲームの終了を告げる。支援者は箱に入ったボールの数を数え、勝者を告げて全員で拍手して終了。 ※個人戦の要領で 5 対 5 程度に分かれ、チーム戦を行う。
2 ～ 7 分	
10 分	
【チーム対抗戦】 実施時間は 5 分程度	

写真 2: 「みんなで楽しく玉入れゲーム」



(3) 台湾介護研修団

アクティビティの名称	『台湾 10 都市の観光名所地図を完成させよう』
期待される効果	釣竿を使って観光名所のカードを釣り上げ、台湾の地図を完成させる。指の機能維持や記憶力を刺激し、創造力を向上させ、認知機能を刺激する。この活動を通して、たくさんの人に台湾を知ってもらおうことも目的の一つ。

対象者	4～5人程度で、特に制限はない
開催場所	屋内、施設のホールや食堂など
所用時間	15分以内
必要物品	テーブル、イス、ホワイトボード
支援者の有無	安全に配慮する人員
実施時間	実施内容
0～5分説明	1. ゲームの紹介：台湾10都市の名所とカードの位置を説明 ①釣竿の先頭にマグネットがある ②観光名所のカードにクリップがある ③釣竿を使ってカードを釣り上げる ④観光名所カードを地図に貼る
5～15分（10分）	2. ゲーム開始 釣り人は2人で対戦もできる

写真3：「台湾10都市の観光名所地図を完成させよう」



(4) 佐久大学信州短期大学部2年A

アクティビティの名称	『みんなで楽しくM・T・P —作って・投げて・入れましょう—』
期待される効果	投げる動作で関節可動域の向上が図れ、他の利用者や職員との会話をすることでQOLの向上が図れる。
対象者	腕や手が動かせる高齢者4～5人
開催場所	屋内、広めのホール
所用時間	10分程度
必要物品	色紙、段ボール箱又はお菓子箱、セロテープ、イス
支援者の有無	スタッフ2～3人
実施時間	実施内容
0～5分（5分）	1. 利用者にゲームの説明 けが防止のために軽くストレッチを行う 紙を渡して自由にボールを作る
5～8分（2・3分）	2. 第1回ゲーム開始 ボールが無くなったところで終了 3. 職員がボールを回収する

9～12分（2・3分）	4. 第2回ゲーム開始 ボールが無くなったところで終了
13～15分	5. 終了を告げる 利用者の得点発表 軽くストレッチをして終了

写真4：「みんなで楽しくM・T・P」



(5) 佐久大学信州短期大学部2年B

アクティビティの名称	『手作り楽器で自己表現 —楽しく・自分らしく・自由に奏でよう—』
期待される効果	・楽器作りや演奏を通して、手を動かすことで上肢の機能維持、向上を図る。 ・音楽を通して自由に感情表現をすることで、精神面の安定が図れる。 ・仲間と一緒に演奏することで、他者との交流や繋がりを楽しめる。
対象者	4～5人で、特に制限はない
開催場所	屋内の広めのホール
所用時間	15分程度
必要物品	牛乳パック、空き缶、空き瓶、段ボール、ペットボトルとふた、割箸、ビーズ、透明のホース、セロテープ、はさみ
支援者の有無	職員2～3人
安全配慮	楽器作りの際に、手を切ったりしないように配慮する
実施時間	実施内容
0～10分	1. 参加者に楽器を見せて、どの楽器を作りたいか決めてもらう。 2. 作り方を説明しながら、一緒に作る。 作った楽器で音を確認する。
10～15分	3. 作った楽器で童謡などを歌いながら、皆で演奏する。

写真 5:「手作り楽器で自己表現」



(6) 佐久大学信州短期大学部 1 年 A

アクティビティの名称	『わくわくドキドキドライブ体験』
期待される効果	1 座位を保持してバランスを保つことが出来るようになる 2. 数分間集中力を継続することが出来る。 3. ゲーム感覚で楽しみながら交通ルールを覚えることが出来る。
対象者	4～5人 免許返納した高齢者、運転ができなくなった人。幼児（幼稚園児から小学校低学年）
開催場所	屋内のホール、食堂、一人の時は居室
所用時間	全体で 15 分内、一人当たり 5 分程度
必要物品	イス、おもちゃの車、車を動かすポール、ポールに取り付けるおもちゃのハンドル、道路を描いた模造紙、道路標識など
支援者の有無	職員や家族 2～3 人
実施時間	実施内容
0～1分 1～5分	1. 物品の設置準備 2. 準備・設定 ①運転席 ②道路などの設定 ③標識、横断歩道、信号機など設置 ④補助者のスタンバイ
6～10分	3. 開始 ①ドライバーがスタンバイする ②シートベルト着用、ハンドルを持つ ③補助者 A が模造紙で作った道路を巻き上げながら、運転スタート ④補助者 B は道路標識、信号、横断歩道の歩行者の絵を道路上に置く ⑤運転者は標識や信号、歩行者に合わせて「ゆっくり」、「止れ」などと指示を出して補助者 A に促す ⑥補助者 B は、カーブやクラックなど

	道路状況に合わせてハンドルの向きを変える。 4. 終了 道路が巻き終わったら終了
--	---

写真 6:「わくわくドキドキドライブ体験」



(7) 佐久大学信州短期大学部 1 年 B

アクティビティの名称	『カスタマイズ式クイズバトル』
期待される効果	利用者同士の協調性を育むこと、競争心の刺激によって張り合いが期待できる。自ら戦略を立てることで脳を活性化させることが出来る。
対象者	下肢を上手く動かせない人など、大人数で実施
開催場所	屋内のホールなど
所用時間	15～30分（問題数による）
必要物品	模造紙
支援者の有無	2～3人
実施時間	実施内容
0～3	1. グループ分け : 4人グループ×3～5 2. グループ代表はじゃんけんで順番決めをする。 3.1 番に勝ったグループが問題カテゴリーを選択する（国名、芸能人名、スポーツなど4種類から選ぶ）。 4.2 番目に勝ったグループが問題の難易度（4段階）を選択する。
3～10	5. 問題出題 6. 解答 : グループごとに相談して、解ったグループから挙手して解答する。 7. 正解の場合は、そのグループの得点不正解の場合は、正解が出るまで繰り返す。
15分	8. 最も得点の多いグループが勝利

写真7:「カスタマイズ式タイズバトル」



以上、7チームによるアクティビティケアのアイデアが実演され、来場者は最も優れていると思うアクティビティに投票した。その結果、最多得票数を得て最優秀賞が授与されたのは、小海高校生徒による「歌で手遊び」であった。投票者からは、最も身近な童謡と手遊びを組み合わせているので、利用者も馴染みやすく直ぐにでも実践できそうであるという感想が寄せられた。

また、コンテストの審査委員長を務めていただいた社会福祉法人みまき福祉会・ケアポートみまき副施設長の齊藤日出雄氏から、審査委員長賞として「みんなで楽しく玉入れゲーム」の佐久平総合技術高校生徒に授与された。授賞理由は、運動機能や自立神経の低下した利用者や寝たきりの人にも取り入れ易く、コストもかからないので実践向きであるということであった。

2) 講演:「認知症ケアの昔と今」 堀内ふき

認知症の人へのケアについて、演者の経験から認知症ケアの昔と今と題して、その変遷が述べられた。

演者は1972年に精神科病棟で初めて認知症の人に出会い、当時は精神病として行動や症状を抑えるという治療がなされていた時代であった。その後高齢者の健康調査を通じて認知機能低下の高齢者の経年的変化など状況把握に努め、1990年代に入ると少しずつ認知症の人への支援が進められた。

2000年に入ると介護保険制度が始まり、ケアの指針が示されるようになり、さらに2010年以降にはパーソン・センタード・ケアという、その人の意思を第一にしたケアの概念が謳われるようになった。今や二人に一人が認知症になる時代において、認知症への理解も深くなってはいるが、未だ社会全体での意識の変化にはなっていない。

今後は、偏見のない社会づくりが課題であり、ケアの方法について様々な職種の人や認知症の人本人と協力し、

QOLを高めるためのケアの工夫を進めていくことが重要であると提言された。

3) 実践発表「ここまで進んだ介護」

実践発表のテーマに沿って、次の4施設での取り組みが発表された。

(1) 社会福祉法人ジェイエー長野会・特別養護老人ホームローマンうえだ:

—認知症になっても自分らしく暮らせるための取り組みを施設・地域で実践する報告—

本人らしさを引き出す認知症ケアの取り組みと、施設機能を活かしながら、地域と連携して初期の段階から本人と共に歩む「オレンジサロン」の実践から介護の今が報告された。

(2) 社会福祉法人ジェイエー長野会・特別養護老人ホームのべやま:

—介護する人・される人どちらにも優しい介護の実践報告—

優しい介護の取り組みとして、持ち上げない介護の実践や、リフトやスライディングボードなど福祉機器を利用したトランスファーテクニックが紹介され、利用者に安心・安全な移乗介助の提供と職員の身体的負担の軽減につながっている現状が報告された。

(3) 長野済生会・佐久市特別養護老人ホームシルバーランドみつい:

—美味しく食事を取り続けるための口作り—

家庭的な雰囲気の中で美味しく食事の提供に努める当該施設では、利用者の年々口腔・嚥下機能が低下していく現状を考慮して、最後まで口から美味しく食事が摂り続けられるように、多職種協働で口腔マッサージや嚥下体操などによってそれらの機能の維持・向上に取り組む状況が報告された。

(4) 社会福祉法人望月悠玄福祉会・特別養護老人ホーム結いの家:

—あたり前の暮らしを目指して—

介護が必要になった高齢者も、サポートを要する障がいを持った人も、なじみの環境に囲まれ思い思いの趣味や嗜好に親しむことで、落ち着いた自分らしい生活が出来る。当該施設では、利用者の方が「あたり前の暮らし」を自然に送ることが出来る環境や関わり方を探究している。その幾つかの取り組み事例が報告された。

4) 施設活動ポスター展示及び作品展示

今回のテーマ「ここまで進んだ介護」に沿って、佐久圏域介護保険事業者をはじめとする県内の33施設から、それぞれの特徴ある取り組みや活動をポスター展示とし

で紹介した。来場者は担当者から説明を受けたり、内容に質問したりして各施設の特徴ある活動や取り組み状況を理解することが出来た。



3. 事業の成果

本事業は、本学と医療・福祉関連機関及び行政が連携し、介護・福祉に関する知識・技術や介護環境の改善研究や情報機会を共有することで、本学が地域の介護・福祉体制を強化する拠点となり得ることも目的である。特に佐久市が提唱する世界最高健康都市構想や保健・医療・福祉の先進地域として、本学がこの地域の介護・福祉の拠点となり、介護福祉士の養成と福祉現場の介護職者の介護技術及び介護環境の改善・向上につなげる責務を果たすことができると考える。

また、学生・生徒にとっては、この研究会事業を通して介護の魅力と将来に希望を持ち、より高い意欲を持って介護職者を志してもらうことが期待できること、そして介護人材不足の現状においては、介護の仕事の新たな担い手を確保していくために、介護職の重要性と介護の仕事の魅力を伝えていくことができるものと考えられる。

Ⅲ まとめ

緩むことのない日本の超高齢社会に対応するために欠かせない介護人材確保の問題は、今でもその解決の糸口が明確になっていない。2019年4月から外国人技能実習生制度に介護職も追加され、東南アジアから多くの外国人介護職人材を広く受け入れようとしている。しかし、本学は地域で介護人材を育成する責務と介護・福祉の環境を改善し、整えていく責務を担っていかなければならない。待遇改善や体制の変革は国や行政の問題として、

本学は地域の介護・福祉関係機関と連携して「住み慣れた地域で安心して暮らせる」ことを願いとして、労働環境改善や介護人材のキャリアアップを図ることを目標に、本事業を継続していく必要があると考える。

【協賛・後援団体】

1. 協賛

JA 長野厚生連

佐久圏域介護保険事業者連絡協議会

長野県知的障がい福祉協会

2. 後援

佐久市

公益財団法人長野県介護福祉士会

佐久商工会議所