

# 認知症の人のための 少人数レク



監修／尾渡順子  
社会福祉法人 興寿会 教育実践研修センター、認知症介護レクリエーション実践研究センター所長代理。介護現場での実践者として日本各地でレク研修を行っている。

監修／鈴木真由美  
社会福祉法人 興寿会 老人デイサービス 興寿苑 介護福祉士。

少人数で行うメリットを知って、認知症の人がより楽しめるレクを行ってみませんか？ 1人～4人程度でできるレクをご紹介します。

撮影協力／社会福祉法人 興寿会 撮影／小澤達也(Studio Mug) イラスト／みやれいこ

## 認知症の人の個別のニーズに応える

認知症の人のためのレクリエーションを考える際に、まず留意しておくべきなのは、認知症の人が集団を好まず、こだわりが強い場合が多い、ということ です。そのうえで、その人のペースを守るよう配慮することが大切です。一般的に、集団で行うレクゲームでは、コミュニケーションをはかったり、連帯感や仲間意識を養ったりするなどのメリットがありますが、利用者の「個別性」や「選択肢」を軽視することになる場合があります。しかし、少人数のレクゲームでは、集団ではできない、きめ細かな対応が可能です。一人ひとりに向き合え、認知症の人の「わかる・わからない」「できる・できない」「やりたい・やりたくない」などのニーズに応えることが可能になるのです。また、利用者も介護者がつねに見守っていることがわかるため、安心してレクに集中しやすく効果的です。

## 認知症の人のために レクを少人数で行うメリット

### 1. 一人ひとりにきめ細かな注意を向けられる

利用者が興味を持っているかどうかや、疲れているかどうか、できるかできないかなどが、把握しやすくなり、対応を工夫できる。利用者本人も介護者から見守られていることがわかるので、集中して参加できる。

### 2. 個々のペースを守ることができる

認知症の人は集団を好まなかったり、こだわりが強かったりする傾向があるので、それぞれのペースを守れる活動だと、安心して取り組むことができる。

### 3. 指示が理解されやすい

少人数であれば、指示が聞こえやすく、利用者がレクの内容を理解しやすくなる。



## 認知症の人に効果的な4つのテーマにそって

# すぐに取り組めるレク

次ページからご紹介するレクの前に、手軽に実践できるレクを4つのポイント別にご紹介します。

### 模倣&リズムを取り入れる

## ラップ芯でトン・トン・トン!

例えば、1人が「トマト」と言ったら全員で「トマト」とくり返してラップ芯で机を叩き、リズムをとることを楽しむレク。「トマト」、「(全員で) トマト」、「(次の人が) にんじん」、「(全員で) にんじん」……のようにくり返します。料理名で行ってもいいでしょう。コツは「同じものを何度言ってもいい」をルールにすることです。新しいことが覚えられず、同じものが何度も続いても、介護者が時々他の野菜や料理名を入れていけば種類も増えていきます。



### 自尊心を高める

## いいとこ取りプロフィール

名前の文字を使って、その人を褒める言葉をみんなで出し合います。出てきた褒め言葉は、習字が得意な利用者に色紙などに書いてもらい、横に写真や似顔絵を添えるなどすると、世界で1枚の「いいとこ取りプロフィール」に。部屋に掲示してもいいですね。褒めること、褒められることで親密さが増したり、自尊心や自己肯定感を取り戻したりすることも可能です。昔得意だったことや、仕事、趣味や生きがいを織り交ぜると、その人らしいプロフィールができあがります。



### 夢中になれる・役割がある

## 4色ボールを仕分けよう

4色のお花紙の玉（お花紙を水で濡らして、手で丸めて乾燥させたもの）をランダムに箱の中に入れます。それを4色の箱（牛乳パックの底に色紙を貼る）に、ミニトンガや指を使って色別に仕分けします。分けたお花紙の玉は、貼り絵に使うことなどを伝えておくと、仕事の1つとなり、やる気につながります。また、1つの工程において、介護者が丁寧に言葉をかけながら一緒に行くと、上手に作業できる人がいます。お花紙の玉ではなく、ちぎり紙を仕分けしてもOK。お花紙などの玉は、口に入れてしまう人もいるので注意して見守りましょう。



### 輝いていた時代を思い出す

## 教えてメモリーズ

認知症の方は、少し前の記憶が無くなっても、昔のことは覚えていると言われています。認知症の方が自分の思いを語っている時、「話したまま」の言葉で書き留めておくと、後で家族に聞いて「どの時代のどんな状態」でいるかのヒントが見つかることがあります。また、昔の貴重な体験や技術を冊子にまとめたり、子どもたちに体験談として話したりすることで伝えていくことができます。何より、自分の輝いていた時代を思い出すことにより、気持ちが安らぎ、情緒が安定していきます。

