アクティビティ分科会

『生きがいを提供するアクティビティ』

現在多く提供されているレクリエーションはカルチャー系、エンターテイメント系、健康管理系など様々なサービスが実施されている。しかし、一人一人個別に「生きがい」までを提供する事は現状ではなかなか難しい。当分科会ではレクリエーションを含めた何らかの方法で一人一人の「生きがい」までを提供する事をアクティビティと捉え議論を進めた。

尚、現状でもレクリエーションの専門性を高める事で質を向上させ、入居者の充実した生活のサポートを行う事は可能だが、それぞれの専門分野の講師を継続して準備する事はとても難しい。人材確保や費用面も含めて継続性が課題となるのではないか。

一人一人の生きがいに合わせたアクティビティをどの様に実現可能か、支援機器やAI・VR・ロボットなどの先進技術の活用による「大きな可能性」も含めて検討を行った。

1. アクティビティとは

アクティビティとは｢活動・活気・体を使っての健康促進｣という意味があり、当分科会では「生きがい」までを提供する事をアクティビティとして定義する。

２．現在提供されている主なレクリエーション

（1）カルチャー系

　　習字、ダンス、園芸、生け花、料理、粘土、木工、バルコニー園芸（居室内）

（2）エンターテイメント系

　　歌、体操、楽器、織物、編み物、折り紙、囲碁、将棋、各種ゲーム、カラオケ、ドライブ

（3）健康管理系

　　散歩、体操

３．現状のアクティビティの課題

　　現状では一人一人に合わせた個別対応までは実現できていない。上記のレクリエーションを参加者合同型で提供するケースが多い。個人毎、さらに介護度や年齢を含めた身体的なステージ毎に生きがいは異なる為、単なる暇つぶしでは無く、入居者が本当に楽しく充実した生活を送る為に根本的にアクティビティの内容を検討する必要がある。しかし、アクティビティとしてレクリエーションを個人に合わせて細かい対応を行う事は人材確保や費用面も含めて継続性という課題が残る。

４．今後のアクティビティに必要な考え方

　　一人一人に合わせた生きがいを提供する必要があり、さらに個人毎に「健常時」「要介護時」の身体的なステージによっても求める内容が変わる。可能な限り個別対応を実現する必要があるが、上記の通り現状多く提供されているレクリエーションで生きがいまでを提供しようとすると継続性という大きな課題がある。単にレクリエーションの種類を増やす事では根本的な対応策にはならない。

　　そこで必要となるのが、アクティビティとしてレクリエーションを含めた何らかの方法で生きがいをいかに提供できるかを考える事である。要介護になっても生きがいを感じる事で充実した生活を送る事が出来るのではないかと考える。

（表１）が当分科会で考えるにステージ毎の生きがいである。

　　**（表１）ステージ毎の生きがい**

|  |  |
| --- | --- |
| **ステージ** | **生きがい** |
| 健常時 | 　社会への参加（誰かに何かを求められる事）/新たなチャレンジ |
| 要介護時 | 　目的意識（毎日目的や用事がある事）/新たなチャレンジ |

　　　健常時は特に社会への参加によって生きがいを感じる事ができるのではないか。住宅内外でボランティアや仕事を行う事でも充実感につながる。時にはレクリエーションの先生側になってもらう事も良い。また、健常時であれば趣味は自発的に行う事もでき、何かを育てたり、貯めたりする事で達成感を追求する事も良いのではないか。

　　　要介護になった際は目的や用事が毎日ある事で生きがいを感じる事が出来るのではないか。趣味はサポートを受けながら可能な限り継続する事で充実した生活を送る事が出来る。

また、高齢者（健常時）になっても、要介護になっても共通して新たな経験をする事はとてもエキサイティングな事である。身体的な衰えを理由に新しい事へのチャレンジを断念するのではなく、支援機器を使用する事で実体験として新たなチャレンジを行える事もある。もし、実体験が難しくても最先端技術を上手く活用する事で仮想体験が出来たりもする。その様な技術を使えばいつ迄も新たな経験を体験する事ができ、高齢者の生きがいにつながる。

　　　≪ポイント≫

・今までの人生では体験できなかった世界を体験

・ステージ毎に「可変的な生きがい」「不変的な生きがい」を考慮

・「稼ぐ」「貯める」などの達成感

・社会貢献（役に立つ）

・自発性や多様性を重視

５．支援機器やAI・VR・ロボットなどの先進技術の活用によるアクティビティの提供

　　　上記の通り生きがいや達成感を感じながら充実した生活を送るポイントとして高齢になってからでも新しい体験を行えることは大きいと考える。

　　　今までの人生では体験できなかった世界を体験する為に、支援機器やAI、VR、ロボットなどの先進技術は大きな可能性を秘めている。

　　　当分科会でも将来の先進技術を想像し「こんな事が出来たらいいな」を議論した。

　　・支援機器を活用した案

**次回分科会で検討！**

　　・ロボットを活用した案

　　・VRを活用した案

６．働く/稼ぐ事で得られる達成感もアクティビティの一つ

　　ホーム内での仕事やホーム内通過の活用について、介護度や認知症の度合い毎にどの様な事が可能か？

７．社会貢献（役に立つ）

　　施設内や社会の役に立つ事で味わえる充実感。

　　介護度や認知症の度合い毎にどの様な事が可能か？