

レク支援で癒しと安らぎを提供し、 看護に役立てる

Rec.issue

山口県下関市の医療法人社団松涛会老人保健施設

「コスモス」に勤務する看護師・水野佳代子さんは、

一人ひとりの楽しみを大切にレク支援を提供しています。

患者さんの小さな変化を見つづけるために、広い視野を持ち、

一緒に喜び楽しむことが大切と言います。

看護師長として勤める水野さんの看護におけるレクリエーションの考え方と取り組みについてお話を伺いました。

「視野を広げると
看護の可能性が広がる」

山口県下関市の中心街からほど近い場所にある安岡病院は、市内に10施設31事業所で医療・福祉サービスを提供する松涛会の基盤となる施設です。館内に入ると、随所に飾られた花々に心がなごみます。

グループ施設である老人保健施設「コスモス」に看護師長として勤務する水野佳代子さんはレク・インストラクター資



齋藤妙子さん
医療法人社団 松涛会
社会福祉法人 松涛会
副理事長
「ここは、癒しの空間であり、生活に近い環境を整え、患者さんがリラックスしながら、治療やリハビリに専念できることが大事だと思っています。私たち医療従事者の目的は、患者さんに家庭に戻っていただくことですから」



水野佳代子さん(右)
医療法人社団 松涛会 老人保健施設 コスモス
通所リハビリテーション事業所長・看護師長
看護師、レク・インストラクター、ケアマネージャー、健康運動実践指導者、ケアピクス普及指導員

刀禰(とね)美津子さん(左)
安岡病院副看護部長
「水野さんはレクに関する専門的知識も豊富な方なので勉強になります。私たちは、楽しんで行なうには不十分な部分もあり、そこを補う指導や相談にも乗っていただけます」

格を活かし、施設利用者、スタッフに向けて、病棟レク、認知症対応レク、運動指導を行っています。

「入院生活が続くと、生活が単調になりがちです。そんななかで、レクリエーションは、「recreate(再創造)」が語源、人それぞれの楽しみを見つけていただけのように心がけています」

水野さんのレクとの出会いは、広島で小児科病棟に勤務していた時。子どもたちにとっては辛い入院のなかで、少しでも「笑顔」と思い、レク講座に参加。レクを通して、子どもたちやスタッフ同士のアイスブレーキングやコミュニケーションづくりを担当するようになりました。

「職員研修では、レクを通して、普段見えない人間性が見えて、お互いビックリし、親密感が増しました」

その後、下関に戻り安岡病院に勤務、介護保険が導入された時(平成12年)壁に当たります。「介護療養病棟の看護婦長をしていました。入院が長く、寝たきりで介護度の高い患者さんが多くおられるなかで、レクを行っても反応が少なくレクを行う意味に迷いが生じていました。しかし、スタッフには「頑張れ、頑張



草花に囲まれた安岡病院。館内には季節ごとの花々はもちろん、壁のディスプレイにまでこだわった中庭、池が配されたオープンな庭も美しく整えられています。

コスモスで行われた季節行事の一角。上は夏祭りで開催した、キャンディを輪で取り合うゲーム。真剣な表情です。桜が満開の中のお花見では、やっと春が来たことを実感。餅つきは、杵と臼を使い、昔ながらのスタイルです。気合も入り、皆さん楽しそう。



洋服を脱いだり着たり等、生活の中の動作をゴムを使って行います。水野さんとスタッフが考案しました。



れ」と、励ますばかり。心の中には、釈然としなない何かが。そんな時、全国レク大会in広島(平成15年)の研究フォーラムに参加し、その釈然としなない思いを講師にぶつけた時、「あなた自身が看護やレクを楽しんでいますか？」と一言。目から

うろこの瞬間です。「自分自身が楽しむと自然に患者さんも楽しんでくれる。楽しさは相手に伝わるもの。できることでいい、レクの楽しみ方は人それぞれでいい、自分なりのレクへの考え方が納得できたのです。」

レクを通して、患者さんの可能性「魔法の瞬間」を逃さない関係作りを

安岡病院では、花見、夏祭り、敬老会など季節の行事を行っています。かつて病院勤務の際、餅つきをして餅まきをしたこともあったそうです。

「餅まきをした時、日頃は自分では動けず、車椅子を利用して居る患者さんが、急に立ち上がり、お餅を取ろうとして手をすつと伸ばされたのです。できないうと思われていたことができた『魔法の瞬間』です。こうした『魔法の瞬間』、つまり患者さんのできること(可能性)を見逃してはいけなと思っています」と水野さん。スタッフが患者さんの小さな変化を見つめることで、スタッフ自身が喜ぶ「笑顔」↓スタッフ間で共有する↓私も発見したいという、ワクワク感が出る↓見つけた時の喜び「笑顔」をまた共有する、という良いスパイラルが自然と発生し、スタッフ同士の笑顔の輪が広がり、雰囲気もとても良くなったといえます。ま

トレーニング機器が並ぶ、 「老人保健施設 コスモス」

水野佳代子さんが現在勤務しているのは、安岡病院から車で数分の場所にある「老人保健施設 コスモス」。今年2月に院内から引越したばかりです。病院での治療後、自宅に戻った人たちのための、通所リハビリテーション施設です。

様々な機具やプログラムを揃え、並んでいるのは、ほとんどが普通のジムにあるトレーニング機器。リハビリというよりは、トレーニングに励んでいるように見えます。全面ガラス張りで、外からもリハビリの様子がわかります。春のお花見、夏祭り、秋の敬老の日など、季節のイベントも充実しています。



ケアピクス普及指導員の資格を生かし、利用者「こころと体を動かす」運動指導を行っています。

昼食の前に水野さんが作った「口腔体操」が行なわれます。この体操は病院内全員が毎日行っています。看護師や介護士のスタッフの方々が元気の良い声と大きな動作で患者さんたちに体操を促します。ポイントはまずリラクゼーションのために、腕を上げたり伸ばしたり、できる範囲で体を動かしてみてください。
続いて口や舌を動かす運動です。ほとんどの方が車いすで、上体だけ、という人も。それでも音楽に耳を傾けて、指先だけという人もいます。
「それでいいんです。ここへ来て、一緒に時間を過ごす。それだけでも励みになりますから」と水野さん。

3か月に1回のバイキング。自由に好きなものを選ぶうれしいひととき。見た目もおいしそうで、食欲が増す患者さんも。デザートもケーキや和菓子が並んでいて、目を奪われます。

た、家族の方々も『魔法の瞬間』をお話しすると、とても驚き、喜んでもらえるそうです。

看護師自身の感性を育てる

人それぞれの楽しみを見つけているために、水野さんが心がけていることは、「五感を使う」こと。視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚、人間の感性全体を使って日常のちょっとしたこと、「今日は桜がきれいだね」、「風が心地よいね」という変化を感じてもらえることで、自然と癒しや安らぎが得られます。
癒しや安らぎは自然に生まれてくるもの。そのように和める環境を提供することが大切です。ここには五感をフルに

使える庭園や小路などの環境が整っています。散歩する経路を変えてみるだけで、新しい発見があります。「患者さんの小さな変化や言葉を見逃さない、特に自分を表現することが難しい患者さんにとっては、その言葉やしぐさ、表情の裏には何かあるのかを考えることが大切です」

「日頃から患者さんと向き合うこと。そして、思いを言葉にして伝えること。看護師自身の感性を高めることが必要とあります。」

「看護師は病気や障がいなどで、できないことを見つけては得意です。反対に業務に追われて、日常の小さな良い変化を見つけては苦手です。指が動いたとか、笑ったとか、一瞬の変化を見逃しているのです。病気や障がいがあってもできることがあります、それに気づき、見つける視点が大切なのです」

現在は通所リハビリテーションに勤務する水野さんは、安岡病院に入院されている患者さんに「通所リハビリテーション（デイケア）で待っています」と声をかけます。「リハビリをがんばって家に帰りましょう。家に帰ったらデイケアでまたリハビリして、住み慣れた地で1日も長く過ごしましょう」というメッセージなんです」

小さな変化を見逃さない、前向きな気持ちを受け止め、育てる。看護の現場でレクが活用され、患者さん自身の人間性を取り戻していることがわかりました。