

門外有出！認知症利用者35名の 大規模レクを職員1名で大成功させるコツ

Point1:ノイズを消す(重要度:★★★★☆)

テレビや換気扇、館内放送は想像以上に利用者の集中力を削ぎます。
レクをはじめる前に、外部の音をシャットアウトしましょう。

Point2:進行役は1人で十分(重要度:★★★★☆)

職員がそこかしこで声をあげると、利用者は誰に注目していいのかわからず混乱します。
進行役の職員は1人で十分。他の職員はトイレなど陰のサポートに徹しましょう。

Point3:とにかく密集(重要度:★★★★☆)

利用者を誘導する際は、横の人と肘がぶつかるくらい密集しましょう。
一体感が増し、1人の反応も全体に波及するようになります。配置は四角がお勧めです。

Point4:リスクな方は、直前と直後(重要度:★★★★☆)

レクには事故がつきものです。リスクが高い方は、原則として開始直前に集まってもらい、
終了直後に戻ってもらうことを心がけましょう。これだけでだいぶリスクが減ります。

Point5:物を使う(重要度:★★★★☆)

レクでは、いかに皆さんの関心をひけるかが肝心です。そのために棒や風船を活用しましょう。
物を持ったり触れたりするだけで、皆さんの関心はウンと高まります。物はずっと使えますしね。

Point6:小分けのレクを複数回やる(重要度:★★★★☆)

単調なレクは昼寝時間に早変わります。体操(20分)→歌(20分)→ゲーム(20分)の構成なら
体操(10分)→歌(10分)→ゲーム(10分)を2セットやったほうが、変化が多く飽きられません。
メリハリの効いた小分けの構成にしましょう。

Point7:職員が飽きない(重要度:★★★★☆)

認知症の人は同じネタでも毎回喜んでくれたりします。繰り返すことで「これやったことあるね」と
安心して取り組んでくれる人もいます。職員も繰り返すたびに進行が上達し、レクの質はウナギ
のぼりに高まります。利用者より先に、職員が飽きないようにしましょう。あなたのレク応援してます！

とある日のレク

認知症利用者:35名/レク職員:1名

13:00～誘導開始
13:10～レク開始 ご挨拶
13:15～深呼吸 軽い体操(手)
13:20～唱歌 小話(天気)
13:25～深呼吸 軽い体操(腹～足)
13:30～流行歌 小話(行事)
13:35～ゲーム(風船バレー)
13:45～クールダウン 別れの歌
13:50～レク終了
14:00～誘導終了



トイレ系の職員

リスクが高い方5名

前方転落予防の
テーブル



進行系の職員

ソファー5名
リラクセスしたい方

車いすの方5名

車いすの方5名

車いすの方5名

いす5名
活動的な方

車いすの方5名

介護老人保健施設
ケアセンターゆうゆう
安藤祐介

静岡県焼津市田尻4
Tel:054-625-0321
Fax:054-625-0322