

演題名	継続は力なり！毎日笑って楽しい暮らしを ～幸せホルモン～		
施設名	ケアセンターけやき	(ふりがな) 発表者(職種)	さいとう ゆう 齊藤 優 (ケアワーカー)
(ふりがな) チーム名	スマイルけやき		
分類	①診断・治療・ケアの質の向上をめざすもの		
取り組種別	問題解決型		
改善しようとした 問題課題	前回笑いヨガによるS-QOL向上を目指しましたが、目標達成できませんでした。しかし今回は目標設定からの期日が短かったため、今回しっかり時間をかけ、また前回の反省を活かせばより良い結果がだせると考え、今回の課題に取り組みました。		
改善の指標と その目標値	(指 標) S-QOL-Dの更なる向上を目指しご利用者に楽しみのある、幸せな生活を送って頂く (目標値) 24名の入居ご利用者のS-QOL-D平均18以上		
実施した対策	・笑いヨガの重要性を職員に理解・浸透させること。同じことの繰り返しで飽きないように1週間毎日異なる笑いヨガを行うようメニューの作成。誰がやったか、どのご利用者が参加したか一目でわかるようリストの作成		
改善指標の 対策実施 前後の変化	(実施前) S-QOL-D平均15.9(令和6年1月時点) (実施後) S-QOL-D平均16.6(令和6年6月時点)		
歯止めと 標準化	標準化: 笑いヨガを毎日行う 管理: 月1回S-QOL-Dを評価する。半年毎にS-QOLを基にアセスメントを行いご利用者により良いケアを提供する 教育: 不定期に幸せホルモン、笑いヨガに関するアンケートを行い理解浸透に努める		
活動の種類 ※複数選択可	①職場単位の活動	チーム メンバー (職種)	1 齊藤 優 ケアワーカー
活動の場 ※複数選択可	②支援部門		2 関口 翔 介護福祉士
活動期間	令和6年1月 ~ 令和6年6月		3 川口 美由紀 介護福祉士
リーダー名 (職種)	関口 翔 (介護福祉士)		4 平井 敏男 介護福祉士
活動回数	7 回		5 河井 ともみ 看護職

## 【現状把握】

### 現状把握と対策のねらい所

前回のTQM 何故達成できなかったのか？

- ・笑いヨガとS-QOLの関係性がわかっていなかったのでは？
- ・幸せホルモンとは何かを理解できなかったのでは？
- ・笑いヨガをやる頻度が少なかったのでは？

↓

現状把握の為  
幸せホルモンに関するアンケートを実施

### 現状把握と対策のねらい所

「幸せホルモン」の効果

「笑いヨガ」の効果

効果	正解	不正解
「幸せホルモン」の効果	100%	0%
「笑いヨガ」の効果	58%	42%

### 現状把握と対策のねらい所

「笑いヨガ」の頻度

頻度	割合
週1~2	47%
週3~4	27%
週5~6	13%
毎日	13%

### 現状把握と対策のねらい所

- ・幸せホルモンの効果について、全員理解している
- ・笑いヨガを行う事で得られる効果を半数以上理解できている
- ・4割程が笑いヨガを行う習慣づけができていない

### 現状把握と対策のねらい所

- ・4割程が笑いヨガを行う習慣づけができていない

↓

笑いヨガを毎日行う習慣づけができれば  
S-QOL-Dの上昇が見込めるのでは？

1  
標  
准

## 【目標設定】

### 目標の設定

何を

S-QOL-D平均点を

いつまでに

令和6年6月まで

どうする

現時点(令和6年1月)の15.9から  
18点以上にする。

## 【要因解析】

**対策の検討**

Q.なぜ笑いヨガを行わないのか？

A1. 時間がとれない。人が集まらない  
 A2. 同じ内容で飽きる(ご利用者からも同様の声あり)  
 A3. 「誰かがやった」と思ってやらない時があった

**対策の検討**

A1の対策  
「やる事」の重要性を理解・浸透させる

A2の対策  
日替わりメニューの作成

A3の対策  
参加者・実行者チェックリストの作成

## 【対策の立案と実施】

**対策の実施**

「やる事」の重要性を 理解・浸透させる



リーダーから職員へ  
 1. 毎日短い時間でも良いから行う事  
 2. 参加人数が少なくてもやる事  
 以上の2点を伝える

**対策の実施**

日替わりメニューの作成

1週間のメニューを作り  
毎日異なる笑いヨガを行う

**対策の実施**

参加者・実行者チェックリストの作成

実施日	実施時間	実施場所	実施者	参加者	実施状況	備考
10/1	10:00-10:30	1F	田中	10名	◎	
10/2	10:00-10:30	1F	田中	8名	◎	
10/3	10:00-10:30	1F	田中	12名	◎	
10/4	10:00-10:30	1F	田中	9名	◎	
10/5	10:00-10:30	1F	田中	11名	◎	
10/6	10:00-10:30	1F	田中	7名	◎	
10/7	10:00-10:30	1F	田中	13名	◎	
10/8	10:00-10:30	1F	田中	10名	◎	
10/9	10:00-10:30	1F	田中	11名	◎	
10/10	10:00-10:30	1F	田中	9名	◎	
10/11	10:00-10:30	1F	田中	12名	◎	
10/12	10:00-10:30	1F	田中	10名	◎	
10/13	10:00-10:30	1F	田中	11名	◎	
10/14	10:00-10:30	1F	田中	9名	◎	
10/15	10:00-10:30	1F	田中	12名	◎	
10/16	10:00-10:30	1F	田中	10名	◎	
10/17	10:00-10:30	1F	田中	11名	◎	
10/18	10:00-10:30	1F	田中	9名	◎	
10/19	10:00-10:30	1F	田中	12名	◎	
10/20	10:00-10:30	1F	田中	10名	◎	
10/21	10:00-10:30	1F	田中	11名	◎	
10/22	10:00-10:30	1F	田中	9名	◎	
10/23	10:00-10:30	1F	田中	12名	◎	
10/24	10:00-10:30	1F	田中	10名	◎	
10/25	10:00-10:30	1F	田中	11名	◎	
10/26	10:00-10:30	1F	田中	9名	◎	
10/27	10:00-10:30	1F	田中	12名	◎	
10/28	10:00-10:30	1F	田中	10名	◎	
10/29	10:00-10:30	1F	田中	11名	◎	
10/30	10:00-10:30	1F	田中	9名	◎	
10/31	10:00-10:30	1F	田中	12名	◎	

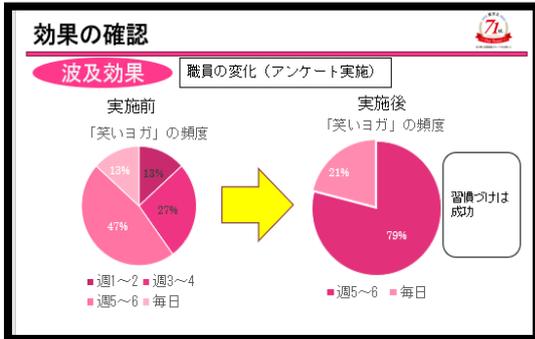
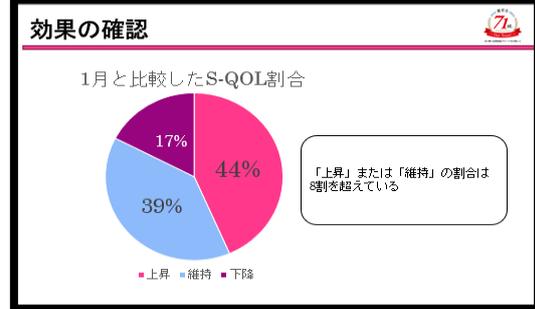
実行した職員と参加したご利用者を  
チェックできるように  
一目でわかるようにする

**対策の実施**



エイエイ  
イイソ  
ホッホッ

## 【効果の確認】



- 効果の確認
- 主な意見
- ご利用者が笑いヨガを覚えてくれて、自分も一緒にやっていて楽しい
  - 声は出なくても、一緒に体を動かしてくれるご利用者が増えた
  - 笑いヨガをやる抵抗感がなくなり、楽しい
  - 介護拒否が多かったご利用者が、笑いヨガを行う事で笑顔が増え、ケアを受け入れてくれるようになった

## 【標準化と管理の定着】

標準化と管理

	なぜ	何を	誰が	いつ	どこで	どうする
標準化	たのしい暮らしの提供 (幸せホルモン分泌)	笑いヨガ	ご利用者と職員	毎日	各フロア	実施
管理	効果検証	S-QOL-D (隔性領域)	属責担当職員	月1回		評価
管理	職員のモチベーション把握	アンケート	認知症ケア委員会	6か月に1回		確認
教育	理解を深める	笑いヨガの効果	認知症ケア委員会	R6年7月	ミーティング	説明

## 【反省と今後の進め方】

反省と課題

	良かった点	反省と課題
テーマ選定	今年度の目標に取り組むことができた。	
現状把握	幸せホルモンの効果を全職員が理解している事がわかった	「理解」して「実行」する職員が少ない事がわかった
対策の検討・実施	委員会が中心となり、スムーズに対策の検討・実施ができた	時間によって参加人数が少ない事がわかった。より多くのご利用者が参加できるよう、業務の見直しが必要
効果の確認	ご利用者のS-QOLの上昇・維持率が高かったのがわかったのと、職員の習慣づけができた	目標達成できなかった。今後も継続して行い、今期目標を達成したい
標準化と管理	するべきことが明確となった。	評価基準が人によって異なる。基準を説明し、意識を統一する必要がある