

演題名	歩いて、歌って、おしゃれして、幸せ気分アップ！		
施設名	ライフケアガーデン熱川	(ふりがな) 発表者(職種)	すぎやまじゅんいち 杉山 潤一 (理学療法士)
(ふりがな) チーム名	はっぴー けみすとリー みんなでHAPPY CHEMISTRY！		
分類	③患者サービス・患者満足度の向上をめざすもの		
取組種別	施策実行型		
改善しようとした 問題課題	昨年度調査し5つにまとめたものを継続。①部屋に引きこもりがち②日中の活動量が少ない③帰宅願望が強い④退屈で張りがない⑤楽しみがないの5つ。そして、昨年度発表時に今後の課題として挙げたのが①効果の上げられた「化粧」を男性にも「正装」という取組で同じ効果を上げられないか②お楽しみを事前に予告することで実施前の幸せ度を上げられないか③個別ではなく交流という要素を取り入れて効果を上げられないか。		
改善の指標と その目標値	(指 標) ①幸せ度スケール(主観評価)②健康関連QOL短縮版(客観評価)③食事摂取量 (目標値) 活動前の評価結果を基準とし、すべての活動を終了後の評価結果が基準を上回る(長期効果)。①③においては、各回の活動前を基準に活動後に上がる(即時効果)。また、①は前年度の結果を上回ることを目標とした。		
実施した対策	実施種目は昨年度と同じ①散歩(日光浴)②カラオケ③お化粧を継続。昨年度活動終了時に出された今後の課題から「カラオケは個別に歌うだけではなく、みんなで歌う(合唱する)ことも入れる」「化粧は女性だけではなく男性も入れて、正装しての外出やスキンケア・顔パックを加える」「普段からこの取組を楽しみに思ってもらうために、カレンダー等を示して次はいつやるかを伝えるようにする」の3つを新たに取り入れた。		
改善指標の 対策実施 前後の変化	(実施前) ①幸せ度スケール平均3.6(1回目の活動前2.9)(5点満点)※昨年度最終値2.6②健康関連QOL短縮版平均26.2(36点満点)③食事摂取量平均9.4(10点満点) (実施後) ①3.7(1回目の活動後は4.3)②28.8③9.2(1回目の活動後は9.3)		
歯止めと 標準化	<ul style="list-style-type: none"> 毎日お知らせするだけでは効果は得られなかった。毎日数分でも生活リズムから変えていかないといけない。例えば、毎日9:55から5分間テレビで体操をやるので、必ずこの時間はテレビで体操を流してもらおうと取り入れやすい。 地域交流として、地元で結成している合唱団やバンドに来ていただき発表していただく。 自然と人が集まれるひなたぼっこスペースを、皆さんが利用しやすいように何ヶ所か設ける。 		
活動の種類 ※複数選択可	②複数の職場が連携した活動 ③テーマに合わせて形成したチーム活動	チーム メンバー (職種)	1 梅原 春美 看護職
活動の場 ※複数選択可	②支援部門 ③管理部門 ④その他		2 竹内 緑 介護福祉士
活動期間	2024年2月 ~ 2024年6月		3 鈴木 はるみ 介護福祉士
リーダー名 (職種)	梅原 春美 (看護職)		4 吉田 美代子 介護福祉士
活動回数	各部門において3種目を5回ずつ		5 田口 真由美 介護福祉士
			6 佐藤 志津子 ケアワーカー
		7 長島 一徳 ケアワーカー	
		8 岩田 五月 介護支援専門員	
		9 稲葉 哲也 調理師	
		10 岩崎 航太 事務	
		11 高羽 志穂 営繕	
		12 杉山 潤一 理学療法士	

【現状把握】

- ・幸せ度を測るため、昨年度は評価尺度として「幸せ度スケール」のみを用いたが、主観的評価のみでは正確性に欠けるため、今回は客観的評価として「健康関連QOL」と「食事摂取量」を用いた。
- ・当施設は本館、別館、デイサービスの3部署あり。各部署10名ずつ選抜して実施した。

質問：今現在のご気分をお聞かせください
(あてはまる数字を指さしてください)

				
1	2	3	4	5
最高につらい				最高に幸せ
最高に悲しい(つまらない)				最高に楽しい



指さして主観的幸せ度を調査

認知症高齢者の健康関連 QOL 評価票 短縮版(short QOL-D)

記入にあたって：最近4週間を振り返って評価して下さい。

1 陽性

- ①楽しそうである ②食事を楽しんでいる
- ③訪問者に対して嬉しそうにする
- ④周りの人が活動するのをみて楽しんでいる
- ⑤自分から人に話しかける
- ⑥仕事やレク活動について話をする

2 陰性

- ①怒りっぽい ②ものを乱暴に扱う
- ③大声で叫んだりする

それぞれの項目に対し以下の4段階でスタッフが評価する

- ・見られない(4週に1回未満)…1点
- ・まれに見られる(週に1回～4週に1回)…2点
- ・ときどき見られる(週に数回)…3点
- ・よく見られる(ほぼ毎日)…4点

総合得点=陽性得点+(15-陰性得点)※36点満点

項目	幸せ度 スケール	健康関連 QOL	食事 摂取量
満点	5.0	36.0	10.0
本館	2.9	25.6	9.6
別館	2.7	25.1	9.2
デイ	3.1	28.0	
全体	2.9	26.2	9.4

※食事摂取量は、活動による効果を見るために、「夕飯」の食事摂取量を採用しました。よって、本館・別館のみの評価となりました。

目標設定

個別の目標設定はせず
とにかく“笑顔”になっていただくこと

「幸せ度スケール」「食事摂取量」
活動実施の前後で評価するため
まずは1回の実施により点数・摂取量を高めること(即時効果)
そして、実施前後の平均値が実施毎に向上すること(長期効果)

「健康関連QOL」
1ヶ月全体の生活を評価するため長期効果のみ
現状把握の値より少しでも向上すること

【対策の立案と実施】



正装して外出

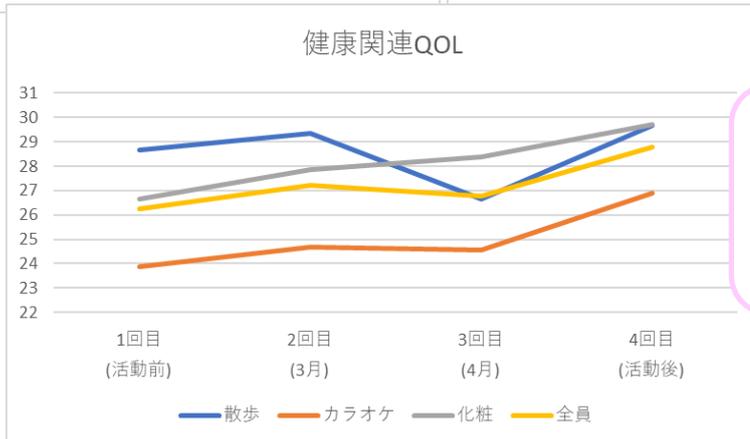
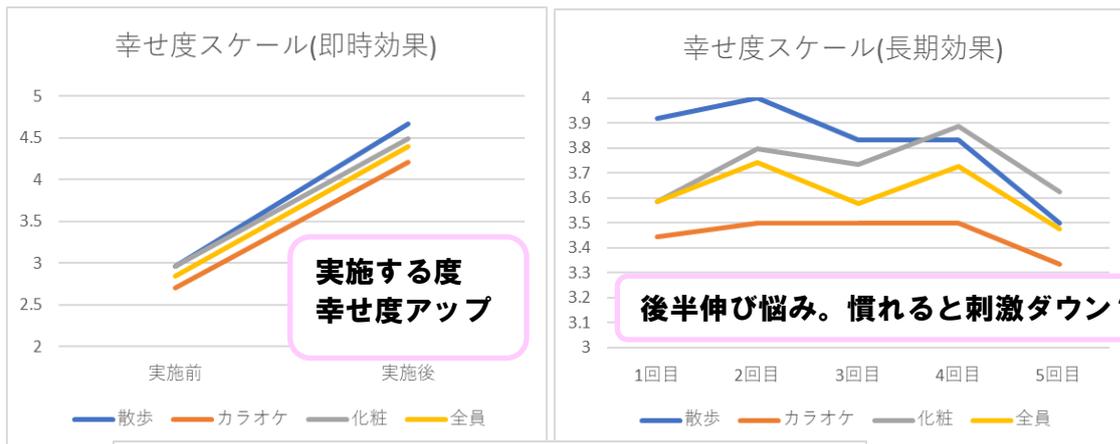


カラオケで合唱

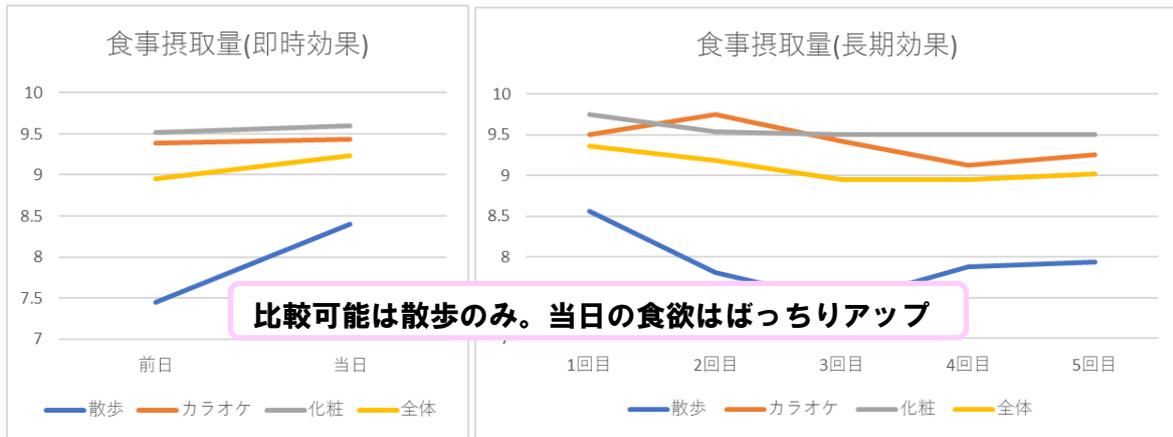


カレンダーで次のお楽しみを説明

【効果の確認】



客観的評価なら
 長期的効果あり
 自然に笑顔も
 本人気付かない



【ケース】



(散歩)
日差しも気持ち良くて笑顔がこぼれる

(カラオケ)
普段動かない方がマイクを握った



(化粧)
きれいになって幸せ度アップ



【反省と今後の進め方】

今後の課題(長期効果)

普段からお楽しみの日程をお伝えするなど、活動前の幸せ度を高める工夫も行ったが、前年度の結果に引き続き、長期効果に課題が残った

記憶力の低下もあって、ただ、お伝えするだけでは幸せ度は持続しない

幸せ度を高めには、毎日、5分でも生活リズム(行動)を変える必要があるのではないか→毎朝のラジオ体操など

今後の課題(実施しやすさ)

ご利用者に最善の計画を立てても、実施できなかったことが多い

実施しやすさも、重要な要素→すでにあるものを活用

- ・廊下の端っこなどに、絶景を見渡せる日なたほっこスペースあり
 - ・発表の機会を求めている地域の合唱・合奏団体あり
 - ・お客さんを求めている町や学校の運動会・文化祭あり
- ※新たに作らなくても活用可能→地域交流にも