

演題名	紙芝居活動による幸せホルモン活性化 ～入居者の心理社会的健康向上のために～		
施設名	喬成会介護事業部	(ふりがな) 発表者(職種)	やまぎし くにしげ 山岸 邦成 (作業療法士)
(ふりがな) チーム名	げきだんはな 劇団 花びりか		
分類	③患者サービス・患者満足度の向上をめざすもの		
取り組み種別	施策実行型		
改善しようとした 問題課題	高齢者住宅では、外出や社会的つながりが減少する傾向にある。これが幸せホルモンやQOLに悪影響を与えている可能性があり交流促進プログラムと心理的サポートが重要。		
改善の指標と その目標値	(指標) ①アンケート ②観察 ③セロトニン欠乏脳チェックリスト ④WHOQOL-26 (目標値) ①アンケート、観察調査での上昇変化 ②セロトニン欠乏脳チェックリスト、QOL-26における数値改善		
実施した対策	サービス付き高齢者住宅花びりか入居者さんを対象に、紙芝居活動を導入。準備から発表までをサポートしていく。住宅内での交流を増やしながらかしめる活動を目指して実施していく。		
改善指標の 対策実施 前後の変化	(実施前) ○セロトニン欠乏脳チェックリストでは、重度～軽度の数値 ○WHOQOL-26では、低めの数値で平均以下もみられる (実施後) ○セロトニン欠乏脳チェックリストでは軽度の数値内 ○WHOQOL-26では、改善みられ平均値内 ○アンケートでは、活動のポジティブな影響を示す		
歯止めと 標準化	標準化: 紙芝居活動の準備、実施、評価の各段階を詳細に文書化し、スタッフやボランティアが容易に実行できる体制を整備。定期的な評価を行い、得られた結果を基に活動内容を見直し、継続的な改善を実施		
活動の種類 ※複数選択可	②複数の職場が連携した活動	チーム メンバー (職種)	1 山岸 邦成 作業療法士 2 野澤 敦 介護支援専門員 3 横田 真理子 介護福祉士 4 阿部 泰三 介護福祉士
活動の場 ※複数選択可	②支援部門		
活動期間	2024年2月 ～ 5月		
リーダー名 (職種)	山岸 邦成 (作業療法士)		
活動回数	8 回		

## 【現状把握】

### 研究の背景

- ▶ 高齢者住宅では、外出や社会的つながりが減少する傾向にある。これが幸せホルモンやQOLに悪影響を与えている可能性があり交流促進プログラムと心理的サポートが重要。

## 【目標設定】

1. アンケート、観察での上昇変化  
ポジティブな変化が見られることを目指します。心理的安定や幸福感の向上、社会的交流の増加など
2. セロトニン欠乏脳チェックリスト、QOL-26でのスコア改善

## 【対策の立案と実施】

### 研究方法

- ▶ 対象者：サービス付き高齢者住宅花びりか入居者
- ▶ 活動：劇団花びりかの紙芝居活動
- ▶ データ収集方法：
  - ・アンケート・観察・セロトニン欠乏脳チェックリスト
  - ・WHOQOL-26

### 幸せホルモン

- ▶ **セロトニン (5-HT)** :  
気分安定、幸福感の向上、達成感
- ▶ **ドーパミン (DA)** :  
快感、報酬感、意欲、満足感、クリエイティブな活動、達成感、  
ポジティブなフィードバック
- ▶ **オキシトシン (OXT)** :  
信頼感、親密感、社会的つながりの強化、親密な接触、交流、共有活動
- ▶ **エンドルフィン (END)** :  
自然な痛み止め、ストレス軽減、リラクゼーション、笑い、身体活動、  
楽しい創造的な活動

※以下〇内記号で表記

### 紙芝居活動の内容

1. 詐欺防止をテーマに、桃太郎が現代の詐欺師を退治するストーリー
2. 3段階の活動
  - 作成：イラスト描き
  - 準備：発表のリハーサル
  - 発表：実際の発表

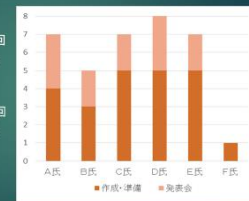


### 実施・参加状況

期間：令和6年3月～5月（全8回）

発表会：計3回  
(10分/回 交流30分)

作成・準備：計5回  
(90分/回)



## 【効果の確認】

### アンケートと観察

#### 結果①

参加者のコメント（記述アンケートから）

- A 「何かお役に立ちました」  
「皆さん楽しみに構わっている姿に感動しました。私も負けないようにと思いました」  
一社会的交流の促進・達成感
- B 「自分でやるのがこんなに楽しくできると思いませんでした」  
一社会的交流の促進・楽しい活動
- C 「絵が好きなのでとても楽しかったです。二枚も描かせてもらいました」  
一楽しい活動
- D 「職員の手伝いやりてきました。楽しかったです」  
「皆さんがとても親切で少しはお手伝いできたかなと思いました」  
一社会的交流の促進・信頼感、親密感・達成感

#### 結果②

観察 活動中から活動後の様子と変化

- ・積極的な参加
- ・交流の増加
- ・痛みの減少と移動の増加
- ・集中力の向上



→ 社会的交流、信頼感、親密感の向上、  
達成感の向上、楽しい活動、身体活動の増加

記述アンケートにてポジティブなコメントが出ていた。観察において、交流の増加、痛みの減少による身体活動の増加などが確認できた

## 【効果の確認】

### セロトニン欠乏脳チェックリストとWHOQOL-26の変化

#### 結果③

##### セロトニン欠乏脳チェックリスト

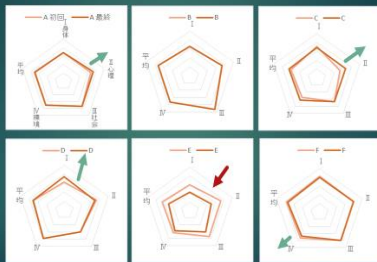


全50項目 各項目4段階 合計で評価  
(0~20=問題なし 21~50=軽度 51~150=重度)

A氏からD氏は  
スコア改善  
E氏は  
途中入院にてスコア悪化  
F氏は  
最初の1回のみでの参加で変化ない

#### WHOQOL-26

##### 主要4項目と平均値 グラフ



ACD氏にて、  
活動後におけるスコア改善変化  
B氏は  
変化ないが高いスコアを維持している  
E氏は  
スコア悪化

#### 結果のまとめ

- ▶ 心理的健康と総合スコアが向上  
紙芝居活動が精神的安定と幸福感を促進
- ▶ ポジティブなコメント  
社会的交流や信頼感の向上
- ▶ 幸せホルモンの分泌促進とQOL向上に寄与することを示唆

ポジティブなコメントや、スコアの改善から  
幸せホルモンの分泌と  
QOLの向上に寄与していると考えられた

## 【標準化と管理の定着】

今回の活動を準備、実施、評価の各段階を詳細に文書化し、スタッフが容易に実行できるように体制を整備する。定期的な評価を行い、得られた結果を基に活動を見直し、継続的な改善を実施していく。

## 【反省と今後の進め方】

活動に参加したくてもできない方のためのオンライン参加や訪問によるサポートなどを導入、家族の関与などを促進し活動の改善を目指していく。

