

日本ケアレク研修大会2015

テーマ レクの時間だからレクをするというアプローチから目的・効果など意味のあるレクへ

福岡会場	横浜会場	大阪会場	広島会場
日時 6月14日(日) 10:00 ~ 17:00 会場 福岡県中小企業振興センター <small>(福岡県福岡市博多区吉塚本町9-15)</small> 参加費 10,000円(税・資料代込)	日時 6月20日(土) 10:00 ~ 17:00 会場 ウィリング横浜 <small>(神奈川県横浜市港南区上大岡西1-6-1)</small> 参加費 10,000円(税・資料代込)	日時 7月26日(日) 10:00 ~ 17:00 会場 大阪YMCA国際文化センター <small>(大阪府大阪市西区土佐堀1-5-6)</small> 参加費 10,000円(税・資料代込)	日時 8月23日(日) 10:00 ~ 17:00 会場 広島YMCA国際文化センター <small>(広島県広島市中区八丁堀7-11)</small> 参加費 10,000円(税・資料代込)

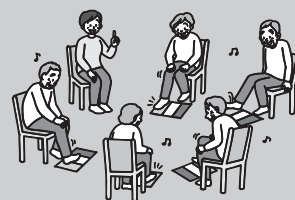
※どの会場も、プログラムを事前に選択することはできません

楽しむだけのレクはもう時代遅れ!

ご利用者の「活動」「参加」の幅を広げるための レクプログラムのノウハウ

参加のポイント

- ①活動・参加を促すために必要な習慣づけのアプローチ
- ②個別機能訓練の効果を上げるための根拠のあるレクの提供
- ③中・重度の方、活動をしたがらない方…などアプローチが困難な方へのプログラム
- ④認知症の方の残存能力とやる気を引き出すテクニック



講師	高見博子氏〈福岡・広島会場〉 川鱈淳子氏〈横浜・大阪会場〉	講師	奥田祐子氏〈福岡・広島会場〉 大野孝徳氏〈横浜・大阪会場〉	講師	片山大嗣氏〈福岡・広島会場〉 尾渡順子氏〈横浜・大阪会場〉	講師	野田和美氏〈福岡・広島会場〉 石田竜生氏〈横浜・大阪会場〉
10:00	分科会① ADL・IADL改善に結びつける レク・アクティビティ	分科会② 長続きしない、 すぐに席を立てしまう 認知症の方への レク・アクティビティ	分科会③ 中・重度（要介護4～5）の 人へのレク・アクティビティ	分科会④ 呼吸機能・摂食機能などを 改善するレク・アクティビティ	休憩		
12:00							
12:50	分科会⑤ 社会参加を促す レク・アクティビティの展開	分科会⑥ 塞ぎ気味の認知症の方への レク・アクティビティ	分科会⑦ うつ予防・閉じこもり予防に 効果的なレク・アクティビティ	分科会⑧ 無理なくできる 転倒予防に効果的な レク・アクティビティ	休憩		
14:50							
15:00	分科会⑨ 困ったときに役立つ！ ちょいレク30連発！	分科会⑩ 認知症の方の コミュニケーション構築に 効果のある レク・アクティビティ	分科会⑪ クラフトやレクに 参加したくない人に対する アプローチと レク・アクティビティ	分科会⑫ コミュニケーションアップの レクプログラム			
17:00							



高見 博子氏

健康運動指導士
レクリエーションコーディネーター

参加意欲や表情が言葉に表れる

活動・参加を生み出すレク

子どもから高齢者まで幅広い福祉レクコーディネーター、健康指導員として活動している。主な介護支援事業では、平成7年より山陽デイサービスセンターにて機能訓練指導事業として集団リハレクの指導を月2回行っている。また、地域包括支援センターなどから依頼を受け「いきいきサロンリーダーの研修」「介護職員研修」「介護者の集い」など岡山県内の多くの事業に講師として携わっている。主な著書に「親子遊び」「ふれあいの日々」などがある。「レクにテクニックはいらない」を合言葉に、5年連続で本研修の講師を務める。参加者との楽しい時間が創れることを今年も楽しみにしている。

当日のレク内容

分科会①<10:00～12:00>

- ・高齢者にとっての活動 (ADL・IADL) の重要性を理解する
- ・新聞棒体操 ・ハードルウォーク ・棒まわし
- ・新聞紙ボールポチポチ体操 (ドレミの歌)
- ・ボールまわし (あんたがたどこさ)
- ・新聞棒とボールゲーム (バターゴルフ・おはじきゲーム) など

分科会⑤<12:50～14:50>

- ・社会参加を促すために運動の生活習慣を理解する
- ・全身運動にラジオ体操の活用 ・転倒予防に健脚体操
- ・リズム感を養うレクダンス (おさななじみ・友だち賛歌)
- ・和踊りで地域になじむ (炭坑節・阿波踊り) など

分科会⑨<15:00～17:00>

- ・ふれあいタイムの演出法を学び困ったときに役立てる
- ・はじめましてのなじみレク ・2人で仲良しレク
- ・元気一番声出しレク ・仲間であげアゲレク
- ・頭の体操若返りレク ・一体感を味わう歌レク など



奥田 祐子氏

NPO法人
いきいきアクティビティサービス
理事長

仕掛けや演出・難易度設定の工夫で変わる

プラスαを創り出すレク

21歳の時にレクリエーションと出会い感動。仕事をしながらレクリエーション活動に没頭する。「好きなことを仕事にしたい」と30歳を過ぎて、有限会社元気になる遊びの会社を設立。子どもから高齢者まで遊びを使った活き活き生活の支援を実践している。「レク王参上 (QOL サービス)」「目的・シーン別レクアクティビティ (QOL サービス)」などレク本の執筆や寄稿多数。参加者が退屈しない内容と、元気でパワフルな進行は、毎年多くの参加者を勇気づけている。この研修で唯一7年連続で講師を務める。

当日のレク内容

分科会②<10:00～12:00>

- ・認知症の方の気持ちを理解する
- ・夢中になっていただける支援法
- ・席を立つことを活用したレク・アクティビティ
(・弁当争奪ジャンケン大会 ・赤か青か ・トで作天付き体操)
(・衣類着脱ゲーム ・仮装で記念撮影 ・お金つり大会 など)

分科会⑥<12:50～14:50>

- ・気持ちをやわらげるレク・アクティビティ
(・いろいろタッチング ・日本地図の旅 ・ボールでキュー)
- ・気持ちを明るくするレク・アクティビティ
(・お手玉を使ったいろいろアクティビティ
(・紙芝居を活用したアクティビティ など)

分科会⑩<15:00～17:00>

- ・コミュニケーションの脳活性化の効果
- ・アペンドンの社会的相互作用の段階に合わせた認知症の方へのアクティビティ
(・手のマッサージ ・おもしろ感覚テスト ・仲間さがし)
(・うさぎとかめでタッチング ・運命の赤い糸 など)



片山 大嗣氏

シラサギデイサービスセンター管理者
生活相談員

「ご利用者の活動」は日常生活で生かせる「お土産づくり」活動の量と範囲をアップさせるレク

平成15年にシラサギデイサービスセンターに介護職員として入職。平成17年4月に生活相談員となる。平成20年より管理者兼生活相談員。民間企業の利点である『柔軟で多角的な介護サービス』をデイサービスにて展開している。介護のプロとしての知識や技術以上にスタッフの意欲を大切にしたいマネジメントを行い、ご利用者の在宅支援を支える様々なサービスを次々にスタッフと生み出している。シラサギが実践している「引き算の介護」はご利用者の「できることはいつまでも、できないことはできるように」を促し高水準の満足度を得ている。

当日のレク内容

分科会③<10:00～12:00>

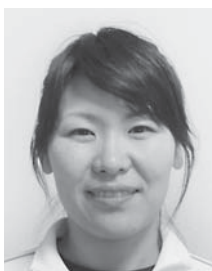
- ・改創法の実践
- ・昔できていたことを実践するアクティビティ
- ・「まだまだできる!」を取り戻すアクティビティ
- ・頭の記憶を呼び起こすアクティビティ など

分科会⑦<12:50～14:50>

- ・「移」「触」「住」→CHAPという考え方
- ・ご利用者のやりたいことを見つけ実現するアプローチ
- ・「今の生活を維持」＝「現役」を実現するアクティビティ
- ・[グループワーク]
在宅支援につながる新しいレク・アクティビティ など

分科会⑪<15:00～17:00>

- ・「参加したい」活動と「参加してほしい」活動の提供と実践例
- ・「参加したい」活動と「参加してほしい」活動とは何か? プログラムを開発してみよう
- ・創作に頼らないプログラム作りの実践 など



野田 和美氏

理学療法士
NPO法人日本介護福祉教育研修機構
認定講師

レク活動を通してADL・IADL改善のニーズを探る機能訓練に結びつけるレク

阪奈中央リハビリテーション専門学校卒業。卒業後、祐生会みどりヶ丘病院に理学療法士として入職。7年間の勤務の後、退職し株式会社 QOL サービスに入社。多機能リハビリセンターありがとうに配属される。現在は、法人内のデイサービスと訪問部門にてセラピストの視点で、よりよい在宅介護のあり方を模索しながらケア・リハビリを提供している。過去に「月刊デイ (QOL サービス)」にて多数連載。「骨盤・体幹体操 DVD (QOL サービス)」を監修。

当日のレク内容

分科会④<10:00～12:00>

- ・呼吸・摂食の評価とセットのレク
- ・機能別のレク
- ・強度の負荷を調整できるレク
(・フーフー ・何の絵? ・ゆらゆらゆらせ!!
(・くわえてはこんで!! ・すずならし ・テープひろげ など)

分科会⑧<12:50～14:50>

- ・重心移動・リーチ動作を取り入れたレク
- ・骨盤運動
(・レーダーゲーム ・タオルでおとせ!! ・高く高く&前へ前へ)

分科会⑫<15:00～17:00>

- ・バーバルコミュニケーションとノンバーバルコミュニケーション
- ・生活によく使うコミュニケーションを鍛える
- ・楽しくコミュニケーションをするために
- ・コミュニケーション機能の重要度に応じたプログラム
(・伝えて伝われ ・感情引入! ・私はだれ? など)



川緒 淳子 氏

介護老人保健施設仙寿なごみ野
施設統括部長

活動・参加への仕掛けが満載

心を動かし効果を上げるレク

平成8年よりデイサービスに勤務。以後15年間デイサービスに携わる。平成23年4月より同グループ内の介護老人保健施設に異動。デイサービスセンターとかいしの施設長時代にご利用者の主体性を引き出すレクリエーションの実践を各種雑誌などに執筆。ご利用者にやってみたいと思わせるプログラムと盛り上げ方の実践は「目的・シーン別レクアクティビティ (QOL サービス)」「爆笑! 爆笑! レクプログラム (日総研出版)」「笑劇的! レクプログラム50 (日総研出版)」として出版されている。

当日のレク内容

分科会①<10:00 ~ 12:00>

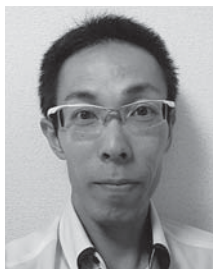
- ・ご利用者の目標を達成するための手段としてのレクと評価
- ・万歩計ゲーム ・アオリイカ空中ショー
- ・人生いろいろ! 体操いろいろ
- ・マイムマイム ・サッカー など

分科会⑤<12:50 ~ 14:50>

- ・レクを通してご利用者の社会参加へつなげる
- ・ジコタコ紹介 ・文字カードゲーム ・献立ゲーム
- ・買い物ゲーム・回覧板ゲーム など

分科会⑨<15:00 ~ 17:00>

- ・ちよいレク30の紹介と15の実践
- ・絵伝言 ・たいごでドンドン ・スカイツリー ・賭け事
- ・歌の研究 ・もの送りゲーム・私を見つけて
- ・電線ゲーム など



大野 孝徳 氏

特定非営利活動法人日本介護予防協会
中部支部支部長

生活の中で自然とリハビリ・予防ができる

リハビリケアを取り入れたレク

平成12年に介護老人保健施設に入職。「レクリエーション」+「リハビリ」=「遊びリテーション」を企画・実施し、ご利用者の活動・参加の幅を広げる。平成20年に特定非営利活動法人日本介護予防協会にて介護予防指導士を取得。認知症予防に使えるレクを研究し始める。平成25年に日本介護予防協会中部支部を設立し、介護予防・認知症予防の普及・啓発を目的とした講師活動を始め、現在に至る。レクリエーションが与える幅広い介護への効果を大切にしている。

当日のレク内容

分科会②<10:00 ~ 12:00>

- ・なぜ、認知症の方は「長続きしないのか?」「離席するのか?」考える
- ・手拍子 ・じゃんけんゲーム ・お手玉投げゲーム
- ・コップ積みゲーム ・ぬけるブラックホール
- ・王様じゃんけん ・指を増やして3本締め など

分科会⑥<12:50 ~ 14:50>

- ・塞ぎがちになる原因を見つけるには?
- ・手拍子 ・間違え探し ・居合いぬき
- ・紙コップ飛ばし ・紙コップキャッチ
- ・ホイホイキャッチ ・一貫目 など

分科会⑩<15:00 ~ 17:00>

- ・コミュニケーションを図る方法と他職種共同のチームワーク
- ・あて振り ・リズム体操 ・手拍子 ・メートルゲーム
- ・タオルホッケー ・虫食い歌クイズ
- ・指を増やして3本締め など



尾渡 順子 氏

社会福祉法人
興寿会教育実践研修センター
認知症介護レクリエーション
実践研究センター所長代理

不安感・疎外感・自信喪失を抱かせないテクニック 個別・集団に対応できるレク

平成15年より介護福祉士としてデイサービスに勤務する一方、インターネット上で全国の介護職員がレク素材集めや、実践例などを共有・情報交換ができる場としてブログを開設。デイサービス、老健を渡り歩き、多くの高齢者と出会い、多くを感じ、ブログで日常の業務体験を綴る内容は全国から多くの共感を得ている。介護情報誌やメディアなどで数多くの執筆を手掛ける一方、全国各地での研修講師も多数務める。著書に「みんなで楽しめる 高齢者の年中行事 & レクリエーション (ナツメ社)」「介護現場で使えるコミュニケーション便利帖 (翔泳社)」がある。

当日のレク内容

分科会③<10:00 ~ 12:00>

- ・役割を持っていただく工夫
- ・生活の質を高める工夫
- ・生活に変化を与えるレク・アクティビティ (音楽や体操を使って) など

分科会⑦<12:50 ~ 14:50>

- ・うつ予防に効果的な酸素運動やおしゃべりを活用したアクティビティ
- ・デイに行きたいと思わせるデイリンピック
- ・みんなジモティー
- ・フィーリングカップルよいしょ大会 など

分科会⑪<15:00 ~ 17:00>

- ・アメリカ発! テクノロジーを利用した「今日は何の日? ニュース&コーヒータイム」
- ・「やらされた感」を与えないための作業レクの工夫
- ・言葉かけの工夫 など



石田 竜生 氏

日本介護エンターテイメント協会 代表
作業療法士

小さな成功体験の積み重ねでマンネリ化防止 人任せにしない動機づけレク

8年前から作業療法士として働きながら、よしものと養成所に通い、お笑い芸人・舞台俳優の活動を続けている。現在、芸人・舞台俳優活動で培った技術を生かして、日本介護エンターテイメント協会を設立。「人生のラストに『笑い』と『生きがい』を」をモットーに、『介護エンターテイナー』と名乗り活動している。リハビリ体操に笑いの体操、エンタメ性いっぱいのアクティビティなどを取り入れ、介護現場を『笑い』でいっぱいにするために、日本全国でボランティアやセミナーを開催中。セミナー講師の甲子園「第24回セミナーコンテスト大阪」優勝。「第11回日本通所ケア研究大会」一般演題発表にて最優秀賞受賞。

当日のレク内容

分科会④<10:00 ~ 12:00>

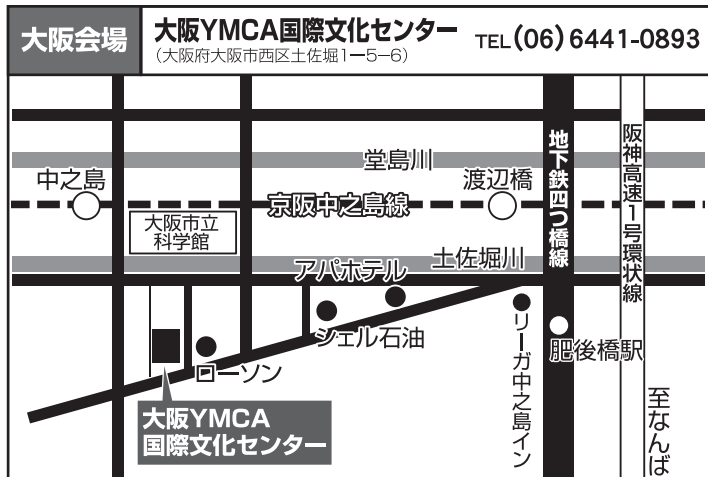
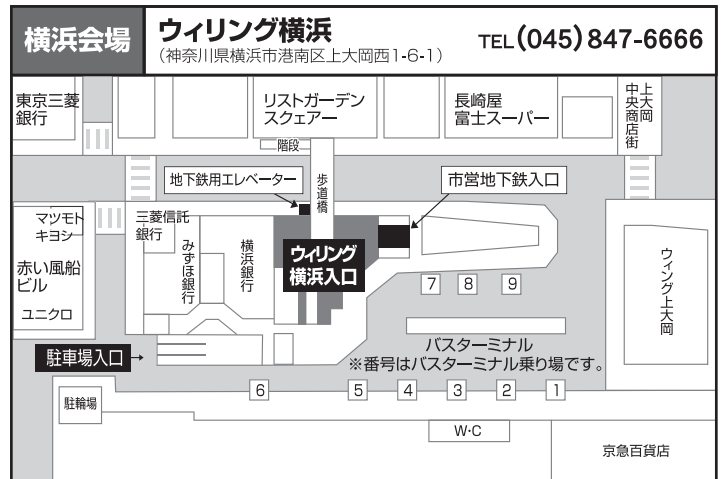
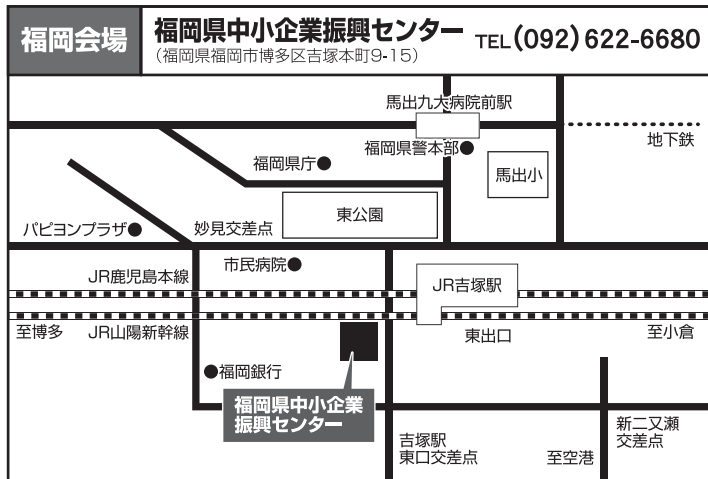
- ・お笑い芸人でもある作業療法士が実践する笑いを取り入れた呼吸・摂食機能改善レク
- ・「動機づけ」で口腔体操により大きな効果を引き出す方法
- ・食事を楽しくさせる口腔体操 など

分科会⑧<12:50 ~ 14:50>

- ・漫才から学んだ介護現場で実践できるレクリエーション4つの公式
- ・転倒予防の効果を高める身近なものを使ったレク
- ・体幹を意識したリハビリ体操 ・新聞紙体操 など

分科会⑫<15:00 ~ 17:00>

- ・TVディレクターから学んだマンネリ化しないコミュニケーションレク
- ・ご利用者との「壁」を乗り越えるための3つのカン
- ・ご利用者が受け身にならないレクリエーション など



お申し込み方法と注意事項

- 各分科会のレク内容は、当日の参加状況によって変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 各時間帯のプログラムはご自由に選択できますが1つの会場へ参加者が集中した場合は、立ち見となる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- 参加費とは別に材料費が必要となる分科会の場合は、参加証に明記いたします。
- 多くの施設の方と交流が図れるよい機会となりますので、積極的に情報交換を行ってください。
- 個人情報は、当研究会の管理・運営に関してのみ使用します。
- 参加費の納付をもって正式申し込みとなります。なお、参加費の返金はいたしません。お申し込み後1週間たっても入金案内が届かない場合は、事務局までご連絡ください。
- 講演中のパソコン・タブレット・スマートフォンなどでの録音・メモなどはご遠慮ください。

参加特典

想像力を向上させる

リハビリ&レクリエーション素材集

『**トンチ文字&クイズ**』を
プレゼント!!



ケアレク2015 参加申し込み書

FAX 084-948-0641

ご希望の会場に ○をしてください	6/14(日) 福岡	6/20(土) 横浜	7/26(日) 大阪	8/23(日) 広島
アンケートにご協力ください 分科会への参加人数把握のため、現時点での参加希望講座の番号を記入してください				
10:00~12:00 () • 12:50~14:50 () • 15:00~17:00 ()				
ふりがな			TEL	
氏 名			FAX	
住 所 (自宅・勤務先)			携 帯	
勤務先			メール (必須)	
		職 種		

お問合せ 〒721-0902 広島県福山市春日町浦上1205(株)QOLサービス内 **日本通所ケア研究会事務局**
申し込みホームページ http://www.tsuusho.com/care_rec メール info@tsuusho.com

TEL **084-971-6686**
FAX **084-948-0641**