

ボランティア体験記 ～利用者が求めるサービスについて～

ボランティアをはじめるにあたって、管理者の方と面談をしたのですが活動に参加しない方が多いのだと言っていました。

「塗り絵くらいですかねえ～参加しないからねえ～」

強調しておきますが、私が通っているところはとても人気のある施設です。毎日活動が変わり、飲み物の多彩なサービスなど、トレーニング施設も完備されているところなのです。(トレーニング施設は、介護予防に使われるというより、リハビリの関係で使われているようです。それで通ってこられる方も多いのでしょう。理学療法士の方もおられます。)

確かに、ボランティアをはじめてみると、色々なところで「利用者さんの本音」が垣間見えてきます。

皆さん、結論から言えば「めんどくさい」ことは、したくない様子なのです。

本当は手を動かしたりする「作業」は「認知症」には有効なのですが、やる活動にもよるのでしょう。部屋に置く飾り、置物づくり、のようなものは人気がないようです。

と、いうのも、一人暮らしで施設のデイに通っておられる方が多いため、いまさら誰かに見せる人もいないのに、仕方がないというのが本音で、そんなことをするよりは、「お喋り」をのんびり楽しみたい、というところでしょうか。カラオケも、一見楽しそうなのですが人気はあまりありません。(認知症の関係でしょうか)

では、どんな活動が喜ばれるのでしょうか。

私の知る限りの評判の良い活動をこれからあげていきたいと思います。

◆ガーデニング

プランター栽培でよいのです。利用者さんは皆さん「家庭菜園ブーム」の真ただ中の世代で「野菜作り」などを楽しまれた方々です。実際のところ、土に触るといのは「認知症」にもとても有効だということがいわれています。普段は雑草をとったり、世話をすることで「季節」を感じることができます。上手く収穫できたら、みんなで食べる楽しみもでてくるというものです。

ホームセンターで手軽に材料は手に入りますので、例えば「ミニトマト」など、実際にスタッフと共同で育てていくというのもよいかとおもいます(これは他の施設で実際耳にする話です。効果もあがっています)

◆料理(簡単なお菓子づくりなど)

今は百均などで、簡単にできるお菓子の材料が手に入ります。

女性の利用者さんは、主婦としてベテランの方々ばかりです。どんな方でも子供がいた方は手作りの「おやつ」を作った経験はあるものです。

精神科のデイケアでも、活動として「料理」が作業療法として組み入れられているところが多いです。「おやつ」ならその場で皆さんといただくことができますし、作業が無理そうなら、最後の仕上げ、「デコレーション」だけをしてもらえばよいのです。

お孫さんに持って帰られる方も、でてくるのではないのでしょうか。

手軽にできるものとしてはレンジでできる「蒸しパン」、オープンレンジが施設にあればクッキーなど。

(クッキーはあらかじめ種をつくっておき、トッピングやかたぬきだけをしてもらえば良いかと思います)

和菓子なら「白玉団子」「(最後の簡単な種を丸めるなどの作業をしてもらえばよいです) といったところでしょうか。これらは焼く、ゆでる、レンジで火を通すものですので、衛生面においても安心です。

◆風船バレー、輪投げ

これは本当にたくさんの施設でされているので、簡単にふれるだけにしますが、近年介護予防として「マシーンを使ったトレーニング」が主流になってきています。

しかし、風船を使ったバレーは、皆でわいわいエキサイトするゲームで、「運動能力」に関係なく世代にも関係なく楽しめるゲームです。また、輪投げも、世代に関係なく案外、面白いものです。

どちらも、盛り上げるのが得意なスタッフさんが声をかけながらすると、皆で楽しめる活動だと思います。見直されてもよい手軽な運動の「活動」ではないでしょうか。

◆手軽にできるお稽古事

ボケ防止・・・ということは本人も自覚しているもの。そのためにデイなどに通うきっかけになる活動があると、家族が勧めやすい、という背景があるようです。

書道もそうですが、向上心をあおるような、通年組み込まれている活動は人気があります。

「この年になってめんどくさいと思ったけど、案外楽しい。ただで手軽にお稽古できるところがいい」皆さんそう言われています。

例えば、目新しいところでは「パステル和み(なごみ)アート」(全国に支部があります)・・・パステルを使ったアートです。しかし、塗り絵とはまた違うものです。

私の友人がインストラクターをされており、大阪でボランティアとして「老人の引きこもり予防」「デイの活動」をしています。ブログなどで活動を見ているのですが、皆さん「こんなん、できない～」といいながら、(パステルの粉を指でくるくると塗ってゆきます)で、最後には独自の「立派な作品」に仕上がるのでびっくりされ、リピートされる活動になっているようです。

準備はありますが「心の解放、頭の体操」に、非常に有効だということです。全国で沢山のインストラクターがボランティアとして活動しているのでお願いするのもよいと思います。ぜひ検索してみてください。

以上、比較的、人気なもの、参加しやすいもの、目新しいものまで挙げてみました。

共通することは「参加して良かった」というお得感です。

歳をとってまで、いまさら学校みたいに行きたくない・・・、というのが皆さんの本音。

そして「嫌々来て」、「これは面白いから行く」、「結局毎日行くようになった」という経過をたどるかたも多いです。活動が、本当に利用者さんの束の間の楽しみになるようになれば、集客にもつながります。

利用者さんにご家族がおられる方にかぎられますが「ひそかな本音」をアンケートなどで聞き、有効な活動づくりにつなげる努力も、また必要だと感じています。