

福祉人材センター × 介護福祉士会



ふくし・かいご通信

発行：社会福祉法人北海道社会福祉協議会
北海道福祉人材センター ☎011-272-6662

2026
5月
No. 58



北海道福祉人材センター
HPリンク

北海道福祉人材センターでは、一般社団法人北海道介護福祉士会の協力を得て、福祉・介護に関する基礎知識や日常に役立つ情報を定期的に発行しています。

今月のテーマ 「介護のワンポイント」

「アクティビティ・ケア」

一般社団法人北海道介護福祉士会 釧根支部 中宇禰圭子 氏
くしろせんもん学校 介護教員



◆アクティビティ・ケアについて

介護予防が必要な方や、要介護や認知症の高齢者、障がい者にとって人生を楽しんでいただくためには、身体の栄養だけでなく、心の栄養が欠かせません。また、QOL（Quality of Life：生活の質、人生の質）を高めてADL（Activities of Daily Living：日常生活動作）を維持することも、「生きがい」として、とても大切なことです。

手工芸や音楽などの芸術文化活動や、体操やゲームも交えた遊び文化活動、さらには、花見や散歩といった外出活動などのアクティビティを、一人ひとりの生活文化や人生歴も大切にしながらコーディネートする支援が求められています。こうしたさまざまな活動をコミュニケーションスキルと計画に基づいて実践するのが「アクティビティ・ケア」です。

◆レクリエーションとの違い

レクリエーションとは、身体や心をリフレッシュさせたり、楽しみや生きがいを感じたりすることを目的とした活動です。カラオケやゲーム、体操などを通して、気分転換や交流の機会を得ます。

一方、アクティビティ・ケアは、単なる娯楽ではなく、心身機能や社会性の維持・向上を目的とする計画的なケアです。対象者一人ひとりの状態や興味にあわせて活動内容を設定し、その効果を評価する点が特徴です。

たとえば折り紙の場合、レクリエーションでは「楽しく作る」ことが目的ですが、アクティビティ・ケアでは指先の運動による脳の活性化や認知機能の刺激、達成感、交流促進などを目的として行います。

このようにアクティビティ・ケアは、目的と方法を明確にすることで、単なる娯楽目的の活動から「心と体を支えるケア」へと発展します。

◆アクティビティ・トイ

高齢者のアクティビティに使えるなおもちゃを「アクティビティ・トイ」と言い、実践や研究を重ねたトイです。アクティビティ・トイのプログラムは、作業療法の視点から見ても手・足の運動機能のみならず、認知機能、癒し、五感の刺激、コミュニケーションの活発化など、高齢者のさまざまな状態に合わせて活動を促すことができます。

アクティビティ・トイは単に遊びやゲームではありません。訓練の効果が期待できるもので、手足のトレーニングとして、また頭の体操としても効果的です。昔懐かしい伝承おもちゃは、回想法のように人生を振り返るアイテムとして重要です。

ここで、いくつかご紹介します。



サボテンバランスゲーム

大きさの違う18個のピースをうまく差して、カラフルなサボテンをつくる。バランスを取るのが意外に難しいので、全部差し終えた時の達成感は格別。途中で倒れた人の負けとなる。

大きくて丸いピースなので、手指の不器用な人や軽度の麻痺がある人でも握りやすい。バランスを考えることと、手の慎重な動きがポイント。空間認識の訓練にもなる。



チロリアンルーレット

コマを回して小さな玉を弾かせる。数字の書いてある溝や穴に、玉が入れば得点できる。得点の合計を競うが、勝つか負けるかは「コマまかせ」で、ギャンブル性があるので、男性にも人気。コマを回す動作は、小さい物をつまむという日常で重要な動作と同じ。箸やボタンをはめる、ボトルの蓋を開けるなど、指のひねりの入った運動にもなる。

[高齢者遊具100選](#)を参照いただければ、まだまだたくさんのトイが紹介されております。上記のサボテンバランスに関しては、倒れた人の負けではありますが、倒れずに終わると、なぜかお互いから拍手が起こり「良かった」などと健闘を称えあう姿もみられます。またオブジェ風に置いておくことも素敵です。

チロリアンルーレットに関しては、溝や穴の数字が「4」「13」など計算がやや難しくなっているのも特徴です。脳トレにもなります。

◆アクティビティ・ケア～心が動けば身体が動く～

実際に多くの介護現場でアクティビティ・ケアを実践しており、その効果を実感しています。

例えば、リハビリ室へ行き、「足の運動をしましょう」と言っても、なかなか動かしてくれない高齢者がいます。しかし、その方は、お孫さんと一緒に好きなアーティストのコンサートに行きたいと考えています。そこには、段差や坂道などもあるでしょう。すると自ら足の運動をして体力をつけようとするのです。

また、「指を動かしましょう」と言っても普段は「今日は痛いからやらない」という女性があります。しかし、職員が山菜のごみをテーブルに置いて下処理を始めると、「どれ、もっときれいに取りなさい」など、自ら指を動かし、ごみの下処理を始めるのです。



私が指の運動で実際に行なってきた一つとして、“あやとり”があります。毛糸を持って、座っている利用者の前に「お願いします。取ってください」というと、たいていは「いやーできるかな?」「懐かしいね」「忘れちゃったよ」など何かしらの反応を見せ、必ずと言っていいほどあやとりを始めることができます。そうするとどこからともなく利用者が集まってくるのです。そうすると毛糸1本では足りません。すぐさま、もう1本、さらに追加の1本と増やしながらか、利用者同士ができるように環境を整えていきます。遊びを通しての指の運動なのです。



いつも窓の外を眺めながらひなたぼっこをしている高齢者がいます。普段、なかなか自分の意見を言わない方ですが、声をかけてみると「あのお花、見に行きたい」と言うのです。すぐに車いすで外へ出てみました。すると花を摘もうと車いすから降り、車いすのアームサポートに掴まりながら、かがんでお花を摘んだのです。何とバランスの良いことでしょう。ついでに雑草までむしっていただきました。

その方の心が動けば、自然と体が動くのです。そのような実例が数多く存在するのです。

◆まとめ

アクティビティ・ケアとは、高齢者や障がい者が主体的に活動に参加することで、心身機能の維持・向上やQOLの向上を目指すケアです。



レクリエーションとは異なり、高齢者一人ひとりの興味や能力にあわせた個別性を重視、身体・認知・精神面への効果が期待できます。

体操や手芸、音楽療法など多様なプログラムがあり、実施には本人の興味関心の把握や目標設定、定期的な評価が重要です。

マンネリ化を防ぎ、利用者の笑顔と生きがいを引き出すことで、スタッフ自身もやりがいを実感できる根拠に基づいた実践的なケアといえます。

◆最後に

私自身、アクティビティインストラクター資格認定セミナーを受講し（高齢者アクティビティ開発センター）、現在までその基礎を基に介護現場で実践してきました。これからも多くの利用者が活き活きできる場の提供をしていけるように取り組んでいきたいと思います。

参考文献：高齢者の楽楽アクティビティ・ケアの進め方
（高齢者アクティビティ開発センター編著 黎明書房）

◆読者へのメッセージ

介護職としてがんばっているみなさんへ、日々の利用者様の何気ないつづやきや表情・仕草を見ながら、一緒にワクワクドキドキできると、やりがいや喜びを感じることができると思います。お互いに素敵な介護福祉士になりましょう。

[学校の紹介]

文部科学大臣指定・厚生労働大臣指定 学校法人 ほっかいどう学院

くしろせんもん学校 こども環境科 介護環境科

URL : <https://sakaseru.com/index.html>

E-mail kaigo@sakaseru.com

学校法人ほっかいどう学院 文部科学大臣指定・厚生労働大臣指定

くしろせんもん学校
Kushiro special school



一般社団法人北海道介護福祉士会

介護福祉士の職業倫理の向上、介護に関する知識技術・経験を深めて資質向上を図り、北海道の福祉の推進に寄与している団体です。★ 新入会員募集中 ★

TEL&FAX 011-222-5200



ホームページ
はコチラ



入会のご案内
はコチラ

女性のための 福祉のお仕事スタートセミナー

予約制

参加無料

内容



未経験

①マザーズハローワーク札幌からのご案内

就職活動の進め方と職業訓練についてお話しします

短時間

②福祉のお仕事について

福祉の仕事の内容・資格・働き方等についてお話しします

パート

【希望者のみ】個別相談（一人30分）

「未経験で不安」「どのように施設を選べば良いの？」など、就職活動で不安なことはなんでもご相談ください

お子さま
と同席可

気軽に
参加



本セミナーの受講は雇用保険受給等にかかる「求職活動実績」に該当します。



マザーズハローワーク札幌



福祉人材センター

令和8年度 セミナー・個別相談スケジュール（※内容は各回共通）

日にち	時間	場所
5月26日（火）	10:30-11:35	かでのる2.7 110会議室
★7月28日（火） （※託児あり）	10:30-11:35	大樹生命札幌共同ビル 6階 「ハローワーク人材確保対策 サテライトコーナー」
9月29日（火）	10:30-11:35	かでのる2.7 110会議室
★11月17日（火） （※託児あり）	10:30-11:35	大樹生命札幌共同ビル 6階 「ハローワーク人材確保対策 サテライトコーナー」
令和9年2月9日（火）	10:30-11:35	かでのる2.7 110会議室

※全日程 11:40～ 個別相談会（事前予約制）1人30分程度

託児について（無料、先着順）

※★の日程（7月・11月のみ）

利用対象：ハローワークに求職登録があり、マザーズハローワーク札幌で就職を目指す方

対象年齢：生後3か月以上（首がすわっている）～未就学児



お問合せは北海道福祉人材センターへ

「ふくし・かいご通信」をお読みいただきありがとうございます。

皆さまからのご感想をお待ちしております。

ご感想
入力フォーム



<https://forms.qle/dMtqQ1vNVuGNthSz5>

北海道福祉人材センターでは、福祉職場への就職に関する相談を随時受付けております。

TEL 011-272-6662



発行：社会福祉法人北海道社会福祉議会
北海道福祉人材センター