



「ほら、こうやって」と、スタッフの示した手本を見ながら、利用者も動きを合わせる



花が好きな利用者には、その人のセンスを活かして、花瓶に生けてもらう



この日の「いち押し」は大根の信田巻。栄養バランスも摂れて、見た目も良いと食欲満点



食べやすい大きさにカットするなど、調理スタッフが機転を利かせてレシピをアレンジ



「笑いヨガ」の様子。ユーモアたっぷりの話術と元気な掛け声で利用者を引き込んでいく

## 大切なのは 笑うことと 食べること

都心から40キロ離れた首都圏近郊にある埼玉県伊奈町。近代的な住宅と昔ながらの民家が混在しているまちなかに8年前に開設した「和が家の古民家デイいぶき」は、通りに立てられた看板を頼りにしないと辿り着けない、隠れ家的な場所にある。しかし、建物に近づくとそのひっそりとした佇まいとは裏腹に、楽しそうな笑い声が聞こえてきた。

「ホ、ホ、ハハハ、ホ、ホ、ハハハ、イエーイ！」スタッフの掛け声を合図に、利用者の大きな笑い声と手拍子が続く。中をのぞくと、利用者が輪になって満面の笑みを浮かべながら声を張り上げていた。「いぶき」の日課として毎朝取り組んでいる「笑いヨガ」の真っ最中だったのだ。

「いぶき」を運営する和が家カンパニーズ株式会社の代表取締役の直井誠さんはこう話す。「笑うと

免疫力が上がって、自律神経の働きを活性化させる効果もあるので、朝の活動に「笑いヨガ」を取り入れています。笑うことで表情も感情も豊かになり、意識もはっきりする。利用者さんは認知症の方ばかりですが、ここではウトウトしている人はいませんよ」「いぶき」のケアの特徴は、畑作業や味噌づくりなど、昭和の習慣を活動に取り入れていることにある。身体が覚えている活動は上手にできるため、本人の自信になる。昭和の時代を生き抜いた利用者の生き

方を尊重しており、利用者が昔取った手柄で、腕が振るえる場も意図的に設けている。消防士だった利用者には防災訓練で消火器の扱い方を指導してもらうと目つきや顔つきが途端に変わることも。活躍できる体験を重ねることで自己肯定感が向上し、生きる意味や楽しさを取り戻せるようになるのである。「認知症のある人や高齢者にとつての最大の問題は孤独。寂しさや不安が強まると、症状が進んだり抑うつ的な状態になったりして生きる意欲が奪われていきます。そうならないよう、私たちが大切にしているのが、感情を合わせ合う『感情交流』です。スタッフと利用者さんや、利用者さん同士の間で感情が湧き起こるような関係性がつくれると、相手に対する親近感や信頼感が生まれ、ここが安心できる居場所になるのです。『感情交流』を実践するために、スタッフにはただの介護者としてではなく、利用者さんの価値観や人生観に寄り添ったお仲間さんとしてかわりをもってほしいと思います」と直井さんは語る。通い始めた当初は帰宅願望が強く、落ち着きなく過ごしていた利用者が、3カ月後には安定した気持ちで1日を過ごせるようになり、6年経った今では、気の合う友だちとおしゃべりを楽しんでいる。そして、もう一つ忘れてはならないケアのポイントが「食」だ。「独り暮らしで自宅ではちゃんとした食事をとっていない方もいます。仲間とコミュニケーションをとりながら、一緒においしいご飯をつくったり食べたりする。ささやかなことですが、こうした日常を続けることが、心身や社会性の維持につながるのです」