

聞く・見る・かぐ・触る・味わう

五感を刺激する`自然体験`で介護が変わる!

笑顔で いっっぱい

日々の生活のなかで

「自然」とふれあう体験は

高齢者の五感を刺激して脳を活性化

身体機能をアップさせ

さらに精神面での安定を

導く効果があります。

身近な自然の移ろいを

ゲーム感覚で楽しみながら

五感を刺激する工夫が詰まった

『ネイチャーゲーム』を

行ってみませんか。



歩く・手を伸ばす・香りかぐ…無意識に体を使う “五感の刺激”で体と心の老化予防

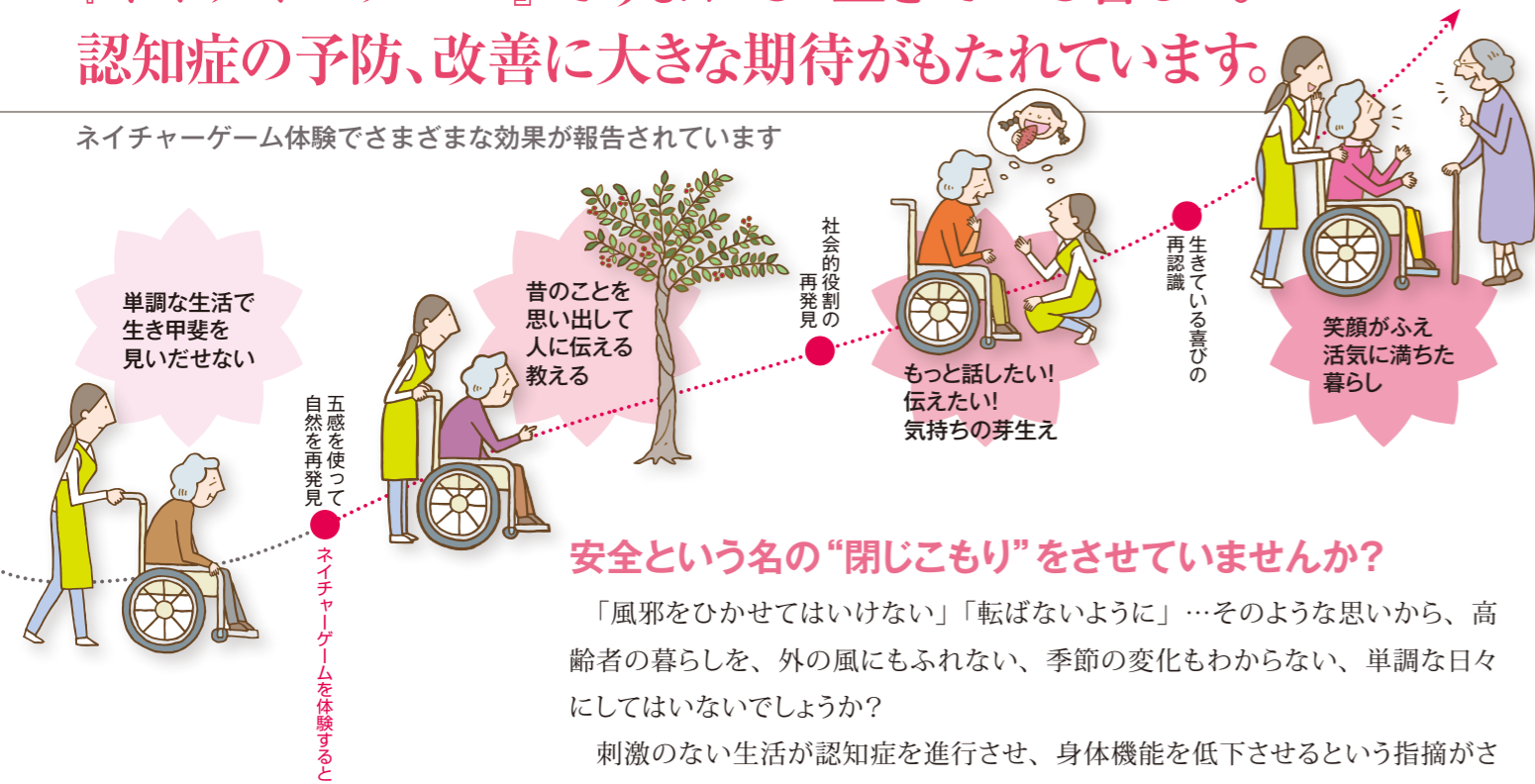
花や木の実に触れようと手を伸ばす、小さな起伏のある屋外を歩くことでバランス感覚や体幹が鍛えられる…。自然のなかでの活動は、知らず知らずのうちに体を使い、身体機能をアップさせる効果があります。

しかし、身近な自然はいつもそばにあるため見過ごしがちなものです。ネイチャーゲームには、身近な自然に目を向ける工夫がいっぱい。自然と日々の暮らしの橋渡しをします。

ふとかいだ匂いに思い出す記憶…。そして、自然のなかで懸命に生きる多くの命との出会いがうむ「人もまた自然に生かされている」という思い。それらが自らの“生”を肯定する気持ちを育み、精神的安定へと導きます。

『ネイチャーゲーム』でうまれる“生きている喜び”。 認知症の予防、改善に大きな期待がもたれています。

ネイチャーゲーム体験でさまざまな効果が報告されています



安全という名の“閉じこもり”をさせていませんか？

「風邪をひかせてはいけない」「転ばないように」…そのような思いから、高齢者の暮らしを、外の風にもふれない、季節の変化もわからない、単調な日々にはしてはいないでしょうか？

刺激のない生活が認知症を進行させ、身体機能を低下させるという指摘がされています。リスクを恐れて、つい陥りがちな“過看護・過介護”。安全・安心は、リスクマネジメントをしっかりと行えば確保できます。高齢者の残存能力を引き出し、日々の喜びを高める『ネイチャーゲーム』を取り入れてみませんか。

杖なしで木の実を拾ったり、徘徊が減ったり…
利用者にもスタッフにも笑顔が増えました。



老人総合福祉施設
グリーンヒルみふね
施設長／吉本 洋

2年前から、入所者の方を対象に定期的にネイチャーゲームを実施しています。ゲーム中には、普段は杖でやっと歩いている人が杖を放してどんぐりを拾ったり、日頃しゃべらない人が昔のことを話し始めたり…驚くような変化が見られます。毎夜徘徊してスタッフを悩ませていた利用者が、ゲームをした日はぐっすり眠り、徘徊をしなかったこともありました。

職員と利用者との会話もふえ、笑顔もふえて、施設全体の雰囲気明るくなったように思います。

ネイチャーゲーム導入で期待できる主な効果

- **変化のある生活で活気が出ます**
自然の移ろいや周囲の変化に関心が出て、積極性がうまれます。
- **身体機能の回復を促進します**
自然に手を伸ばしたり、歩行距離が延びたり…。運動量が増加。
- **コミュニケーション能力がアップ**
自然への気づきから会話が増え、他者との交流がふえます。
- **精神的な安定を導きます**
自然の癒し効果と人とのふれあいで笑顔がふえ、心が安定。
- **“生への肯定感”が生まれます**
自然のなかで出逢う多様な命がもたらす“自らの生”の肯定感。

「風が気持ちいいね」「セミの声が聴こえるよ」…ふえる会話、ふえる笑顔。

ネイチャーゲームは利用者にも介護者にもうれしい 新感覚の“レクリエーション”。

利用者うれしい
身近だから、いつでもどこでもできる
利用者のための工夫がいっぱい

お花見や紅葉狩りなどのイベントは季節を感じられる貴重な機会ですが、手間や人手がかかりなかなか頻繁には行うことができません。けれど、イベント行事以外でも身近な自然に目を向けることができれば、日常生活のなかでも季節を感じる自然体験はたくさんあります。雨の匂いや風の音、草花の変化などを意識することができれば、自然はいつでもそばにあります。

身近な自然を題材にした『ネイチャーゲーム』は、同じゲームでも季節毎に、また回数を重ねる毎に新たな発見があり、より深くより広く参加者の心をとらえていきます。単調になりがちな高齢者施設のレクリエーションに新たなバリエーションを加えてみませんか？

介護者うれしい
介護者自身の変化で環境が改善。
“ゆとりの介護”が実現します

『ネイチャーゲーム』は、介護者にも変化を与えます。以前は朝、部屋のカーテンを開けるだけだった職員が、窓を開け「風が気持ちいいですよ」と利用者へ声をかけをする。それにより利用者の関心が自然へと誘われる。手間のかかる屋外でのランチを頻繁に行うことで、利用者の食事摂取量が増えたなど、多くの報告が寄せられています。

そして、ゲームを行うなかで耳にする利用者一人一人の歴史や、長年積み重ねてきた豊かな知識にふれることで、個性を尊重し、尊厳をより大切に介護がうまれるとも。

さらに、ネイチャーゲームのシェアリング手法を学ぶことで、自然な気づきや思いやりの心が生まれ、職員間の人間関係もよくなり、施設全体の雰囲気が変わっていきます。



高齢者介護施設にお勧めの『ネイチャーゲーム』例

指先で季節を実感する 感触の宝箱



森の中で見たときを思い出したわ

指先の感覚はまだまだ鈍くなってるぞ

概要 ● 箱や袋のなかに葉っぱや木の実など自然のものを入れ、参加者に手で触った感触で当ててもらいます。題材は季節にあったものを!
効果 ● 指先の感覚を刺激するとともに、自然の感触や匂いが昔の記憶を誘発し、脳を活性化。心理療法で行われる、五感に働きかけて記憶を呼び起こす『回想法』に類する効果が期待できます。室内でできるゲームですので、屋外での歩行が難しい高齢者の方でも楽しめます。

散歩が楽しくなる フィールドビンゴ



普段の2倍も歩いたけどまだ歩ける気がするわ

こんなにいろんなものが身近にあるとは驚きだよ

概要 ● 身近な自然で発見できるものでビンゴカードをつくります。一人ずつカードを持ち、散歩をしながら描かれたものを探していきます。
効果 ● 「歩く」ことは、健康づくりの第一歩。しかし、足腰が弱い高齢者には歩行は苦痛になることも。自然散策をしながら、楽しく散歩ができるゲームです。「探す」なかで多様な自然を観察し、多くの発見や感動が! 体験のシェアで参加者同士のコミュニケーションも図れます。

公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会では
“五感を刺激する自然体験”を介護に取り入れるお手伝いをします。

Let't Try!

まずは、あなたの施設で効果を体験してみませんか？

当協会では全国に広がるネットワークを活用して講師を派遣します。

実際にあなたの施設で、利用者の方といっしょに『ネイチャーゲーム』を体験してみませんか？

TEL. **03-5363-6010**

月～金曜日 ● 10:00～17:30
土・日・祝 ● 休み

お問合せ先

e-mail jimukyoku@naturegame.or.jp

ホームページでもお問い合わせを受け付けています

<http://www.naturegame.or.jp/contact/>

トップページ (右上) /
「ご意見ご要望」をクリックしてください

ネイチャーゲームを実施するための3つの方法

ご自身が運営・勤務する施設でネイチャーゲームを行いたい…とお考えの方のために
さまざまなご要望にお応えできる<3つの方法>をご用意しました。

1 利用者・介護者が一緒に
ネイチャーゲームを体験したい

ネイチャーゲーム リーダー派遣

地域で活動する「公認ネイチャーゲームリーダー」が貴施設や近隣の公園などにうかがいプログラムを実施します。利用者や介護者が一緒にネイチャーゲームを体験することで新たな関係、可能性が見つかります。お時間やご予算に応じてプログラムをご提案いたします。実施時間:1時間～1日。

2 ネイチャーゲームの実施方法を知りたい
レクリエーションの幅を広げたい

ネイチャーゲーム 入門講座

ネイチャーゲームの実施方法を「公認ネイチャーゲームインストラクター」が、ゲームの実習を交えて詳しくお伝えします。実施のポイントをまとめた『ネイチャーゲーム入門講座テキスト』を配布。レクリエーションリーダーの研修としてもご活用ください。お時間やご予算に応じて講座をご用意いたします。実施時間:3時間～1日。

3 ネイチャーゲームリーダー(指導者)に
なって施設で取り組みたい方

ネイチャーゲームリーダー 養成講座

「公認ネイチャーゲームリーダー」になるための講座です。ネイチャーゲームの基本理念やプログラムの構築方法などを詳しく学びます。年間を通して全国約70か所で開催。また、参加者が6名以上集まれば、オリジナル講座をご提供することも可能です。参加費:2～3万円/実施時間:2～3日。

全国に広がるネットワークを生かして日本各地で活動を行うことができます。

公益社団法人
日本シェアリング
ネイチャー協会

『ネイチャーゲーム』をはじめとするシェアリングネイチャー活動の普及本部として各種事業を推進しています。

都道府県
シェアリング
ネイチャー協会

全国47都道府県に設置(設立準備会を含む)。地域に根ざした普及活動を行っています。

活動グループ

地域の活動グループや加盟団体が、学校・公民館・身近な公園などで活動を行っています。



公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会

〒160-0004 東京都新宿区四谷4-13-17 ワークスナカノ 2階

Tel. 03-5363-6010

Fax. 03-5363-6013

<http://www.naturegame.or.jp/>



ジョセフ・コーネル Joseph Cornell

ネイチャーゲームの創始者。1950年米国生まれ。野外活動インストラクターを経て、1979年『Sharing Nature with Children』発表。現在、世界的なナチュラルリストとして活躍。米国カリフォルニア州のアナンダ村で自然と調和する暮らしを送っている。シェアリングネイチャーワールドワイド会長。日本シェアリングネイチャー協会名誉会長。

