

# いきいき Lively, Lively!

認知症支援プログラム +  
ツールキット



作成

日系シニアズ・ヘルスケア&住宅協会©

# 本書について

---

この冊子は当協会の認知症支援デイケア交流プログラムである「いきいきプログラム」の導入を検討しているコミュニティグループ、団体あるいは個人の皆さますべてに提供するものです。

「いきいき」は軽度から中度の認知症を持つ成人を対象に立案されたプログラムであり、社会的なつながりを維持し、可能な限りコミュニティへ参加し続けることにより、より健やかで長い人生を送れるよう、参加者を支援します。

本冊子はまた、既存プログラムを認知症に優しいものに調整する場合にも役立つことでしょう。

---

## 主な内容:

- ▶ コンセプト
- ▶ 導入前チェックリスト
- ▶ 「いきいき」の開始
- ▶ 「いきいき」の価値
- ▶ 検討/留意点
- ▶ ボランティアの教育
- ▶ 交流のプロセス
- ▶ プログラムの評価
- ▶ アンケート/フィードバック



本冊子は日系シニアズ・ヘルスケア&住宅協会(「日系シニアズ」)が、日系社会および文化に関する知見に基づいて作成したものです。

---

# はじめに

---

「いきいき」は、日系シニアズが創設した毎週一回の  
デイケア交流プログラム。軽度から中度の認知症成人  
が対象です。

認知症支援プログラムの「いきいき」は、日常生活には問題がないか、助けがあれば可能である人々が、コミュニティとのつながりを維持し、参加し続けられるよう支援することを目的としています。

参加者は訓練されたボランティアの助けの下で、互いに交流し、エクササイズや和食ランチを楽しみ、文化的背景に配慮したアクティビティを行います。またこれまでの実績から、一般的な高齢者プログラムよりもゆっくりしたペースのアクティビティを望むシニアにも有益であることが分かりました。

いきいきプログラムの真髄は、日本に息づくおもてなしの心とお年寄りへのいたわり、そして一人ひとりを大事にしたケアです。これらのすべてが伴うからこそ、温かく、親しみやすく、寛容で、個人のニーズに配慮したコミュニティベースのプログラムとなっており、認知症とともに生きるシニアのマイナス面よりも「できること」に焦点を当てています。

「いきいき」は渡瀬容子氏のコンセプトのもとに開発されたもので、舟橋敬子氏、ゲージー弘美氏、有馬正子氏、多数のボランティアの皆さん、そして認知症のシニアとシニアを献身的に支え、見守る周囲の人々から、多くの知見を得て発展してきました。

「いきいき」の始動は2013年。2015年現在ではバーナビー、バンクーバー、リッチモンドの日系カナダ人コミュニティセンターで開催されています。本冊子は発祥の地であるバーナビーの日系ホームにおける「いきいき」に焦点を当てています。他の開催地は「いきいき」の理念を維持しつつ、地元や参加者などの実情に即してプログラムを調整しています。

日系シニアズより、さらに拡大した「いきいき」を展開しておられる隣組とスティーブストン日系文化センター、またビクトリア大学Centre for Agingに謝意を表します。特にカレン・コバヤシ博士からは、いきいきプログラムの開発にご指導とご鞭撻をいただきました。

Vancouver Foundation, New Horizons Social Isolation, The Frank H. Hori Charitable Foundationをはじめ、多数の方々のご寄付によって運営されてきた「いきいき」。今や日系シニアズのプログラムとして定着しています。

**CATHY MAKIHARA**  
専務理事 キャシー・マキハラ



はじめに.....	3
いきいきプログラムとは.....	5
導入前チェックリスト.....	6
「いきいき」の開始.....	7
「いきいき」の価値.....	9
検討/留意事項.....	10
プログラムの構成.....	11
プログラムの周知と広報.....	13
チームによる支援体制.....	14
ボランティアの教育.....	16
交流のプロセス.....	20
交流が始まるまで.....	21
「交流プロセス」の流れ.....	22
「いきいき」の1日.....	23
プログラムの評価.....	26
終わりに.....	27
Sample Forms.....	28

# コンセプト



## いきいきプログラムとは

いきいきプログラムは一般に開かれた地域密着型のデイケアプログラムであり、軽-中度の認知症はあるものの依然として自立度は高く、トイレや食事などに介助を必要としない成人を支援するものです。「いきいき」の目的は認知症の人々がコミュニティでの生活をより長く続けられるようにすることで孤立を回避し、生活上の支障を緩和するとともに、症状の進行を遅らせることにあります。またコミュニティがより認知症にやさしくなれるよう、すでに存在するプログラムを認知症参加者受け入れのために変更したり、新規アクティビティを盛り込む場合にも役立ちます。

「いきいき」は既存の高齢者向けプログラムよりも参加しやすいコミュニティプログラムを求めている人々のために創られました。幅広い人々に開かれており、若年性認知症(18-65歳)の人々が参加する場合は、数世代にも渡る参加者で構成されることとなります。年齢が65歳以上に限られる場合でも、複数の世代に渡る可能性があるでしょう。このように年齢層が幅広いことから、コーディネータとしてプログラムを計画するときには、文化と世代の両方に配慮することが重要です。

### 特長



#### おもてなし

おもてなしという日本文化と高齢者に対するいたわりが「いきいき」の真髄。参加者一人ひとりを温かく受け入れ、心を込めて手助けし、プログラムの「主役」として対応します。



#### 個人重視のケア

個人重視とは参加者それぞれの個性と能力を認めること。「いきいき」は柔軟なプログラムですから、参加者にふさわしく変更し、楽しく実りあるものとします。



#### チームによる支援

プロジェクトコーディネーター(職員)と訓練された複数のボランティアが協力して「いきいき」を運営。参加者一人ひとりのニーズはセッションごとにかなり異なることがあります、それらに対応していきます。

# 導入前チェックリスト

## 「いきいき」に対するニーズと意欲、準備がありますか



以下のチェック項目を検討してください。コミュニティの人々にとって有意義ないきいきプログラムを取り入れるだけのニーズや意欲、準備が地元にあるでしょうか。

### ニーズの検討

#### Are there..

- コミュニティ内に健康な高齢者向けのアクティビティは多数あるが、認知症に優しいアクティビティが不十分
- 軽-中度の認知症の人々が、アクティビティのペースが速すぎる、ついて行けなかったり間違えるなどで恥ずかしい思いをする、他の参加者が苛立ったり理解してくれないなどの理由で、高齢者向け一般プログラムにうまく参加できずにいる
- 現在のボランティアや職員、介護士が、認知症高齢者の手助けや意思疎通について訓練不足である
- 認知症のシニアも参加できるよう調整可能なアクティビティがないために、コミュニティから孤立しているシニアがいる

### 意欲と心構え

#### Do you have..

- 理事会、リーダーとなる職員、またボランティアが、認知症のシニアのニーズに真剣に取り組もうとしている
- 個人重視ケアの理念をくみ取り、参加者の能力と、まだ「できること」を重視したプログラムを作る
- いきいきプログラム専任として尽力するリーダー（職員/ボランティア/理事など）がいる
- 「いきいき」全体を計画し運営するプログラムコーディネータ（職員）がいる
- 認知症に関しボランティアを教育する
- 複数の訓練されたボランティアが常にプログラムに参加できる（理想は参加者3人に対しボランティア1人を維持）
- 道具類の収納スペースを備えた、備品完備の広いアクティビティルームがある

# 「いきいき」の開始

認知症: タイプも症状も様々



認知症は日常活動を安全に行うための機能の発揮や維持を損なう、回復不能な認知力の低下を指す一般的な用語。発症から死に至るまでの期間は認知症のタイプにより、1年から18-20年にも渡ります。脳のどこが侵されているかによって症状も様々。物忘れがよくある、同じことを繰り返す、簡単な問題が解けないなどが共通してみられる症状です。

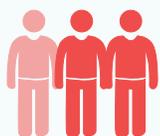
軽度認知障害(MCI) は認知症の兆候。  
MCIになると…

14% → 12ヵ月以内に  
認知症を発症

50% → 4年以内に  
認知症を発症



65歳以上の8人に1人が  
何らかの認知症の可能性



85歳以上の3人に1人が  
何らかの認知症の可能性

認知症のタイプ:アルツハイマー型、パーキンソン病、レビー小体病、前頭側頭型、脳血管性などの様々な種類がありますから、一人ひとりを適切に評価し、いずれのタイプであるかを見極めることが重要。医師の判断するタイプに基づいて対応します。



## 誰もがユニーク

軽度から中度の認知症にも様々な違いがあります



以下を考慮します。

- ▶ 一般的に60歳半ば以上だが年齢は広範囲
- ▶ 認知力や機能に影響している可能性のある身体的な既往症の有無
- ▶ 日常生活に支障を来している認知症状
- ▶ 文化的背景
- ▶ 在宅なのか介護施設入居か
- ▶ 家族その他の支援者がいるか
- ▶ 友人や家族、知人との人間関係
- ▶ 基本的な公的支援の有無/利用状況
- ▶ 私的サービス利用の可否

# 「いきいき」の価値

プログラムを成功させるには



## 「おもてなし」

日本文化に息づく「おもてなし」の心が、「いきいき」の神髄。一人ひとりに対する心遣いと奉仕という伝統が、応対や声かけ、ボディランゲージなどのあらゆる側面と、プログラムの柔軟性そのものに反映されています。

例えば「いきいき」では、欧米的な基準や期待を超えた方法で参加者を迎えます。セッションの始めには毎回親

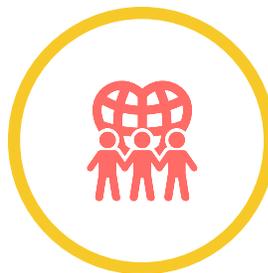


しい挨拶が交わされ、参加者の血圧と体重を測ってアクティビティルームに案内し、お茶の時間を楽しんでもらいます。

訓練されたボランティアが、参加者の目線まで腰をかがめて話しかけたり質問に答えて、いたわりや親しみ、理解を伝えます。応対はとても自然なものであり、参加者も自分を出しやすくなりますから、ボランティアも参加者の好みや、楽しめているかどうかを判断することができます。また参加者が加わるべきアクティビティやグループの判断材料にもなります。

セッション後は毎回ボランティアのミーティングが開かれ、セッションでの出来事と、次回までしておくべき変更などを確認します。参加者それぞれに自分が「主役」なのだと感じてもらうことが大事なことを忘れないでください。

## 個人重視のケア



おもてなしの心との両輪をなすのが、個人を大切にケアの精神です。個人重視のケアとは低下した認知機能に目を向けるよりも、尊重すべき一人の人間である参加者のニーズに焦点を当てた環境を作ることを意味します。

# 検討/留意事項

## プログラムの成否を決めるポイント

素晴らしい内容であったとしても、タイミングや方法、アプローチによっては効果につながりません。

プログラムの対象やその支援者にどうアプローチするかが、成功のカギの一つです。その一環として、想定される参加者や家族および友人の現状と、ニーズを理解することが重要です。

「いきいき」を実りあるものにするためには、理事会の理解と尽力、リーダーとなる職員、良く練られた内容とチームによる支援体制が必要なことを忘れないでください。

プログラムセッション中は、参加者を細かく管理しようとせず、全体的に大まかな指示を与えてください。「いきいき」は即効性を目指しているものではありません。社会や団体、コミュニティ内に、認知症に優しく、継続可能な高質のプログラムを確立していくために努力することに意義があるのです。

## プログラムの構成

### 軽度から中度の認知症の進行を防ぐ 効果的プログラムとは



チェックリストで確認  
各コミュニティにふ  
さわしい「いきいき」の  
企画と導入に役立て  
てください。

#### □ 枠組の設定:

- ▶ **場所:** 公共施設であり利用しやすい。
- ▶ **時間:** シニアの参加しやすい平日の日中が理想。働いている家族とシニアが触れ合うことのできる週末は当初は避ける。将来的に夕方や週末のセッションを設け、介護にあたる家族の参加を検討することも可能。

参加者の大半が在宅である場合は、家族や支援者が介護から離れることができるよう、全日セッション(約6時間)が有効でしょう。

- ▶ **参加者数:** 推奨は最大8人。特に参加者全員が認知症の場合の場合は、最も有効。
- ▶ **男女の比率:** 参加者の満足度を高める可能性もある重要な検討点。女性の方が平均寿命が長いことから多数になりやすく、結果としてプログラムも女性が得意なコミュニケーションに重点が置かれることが多い。
- ▶ **ボランティア/参加者の比率:** 各参加者が必要とする支援や手助けの程度を考慮して支援スタッフとボランティアの数を判断する。原則としては参加者3名に対しボランティア1名以上を確保。
- ▶ **セッションの頻度:** シニア向けデイサービスを効果的なものにするには週2-3回を要すと考えられている。対して「いきいき」は一般的成人デイケアサービスのように身体機能の改善を柱とはしておらず、コミュニティにおける社会参加の機会を提供する交流プログラムである。

「いきいき」は参加者の生活習慣を乱さないよう、週1-2回の開催が適当です。頻繁すぎると他の行事への参加の機会を失ったり、家族との関係にも悪影響を及ぼすかもしれません。1シリーズは週あたりの回数により、6-12セッションで構成します。

- ▶ **アクティビティの構成:** 企画前に、各アクティビティが「交流のプロセス」(20ページ参照)に則したものとなるよう確認する。

5分前のことを忘れるシニアであっても、次回も参加したいと思わせるようなアクティビティを選定/構成する。

ジグソーパズルは得意ですか? 昔ながらの紙媒体、タブレットやPCのソフトウェアを媒体としたもの、3Dのものなど様々なジグソーパズルがあります。

昔取った杵柄で今でも得意というシニアもいれば、図柄が好みではない、知らないなどの理由だけでうまくできない参加者もいるでしょう。知らない国の有名な山の景色のパズルであったら、すぐに完成できるでしょうか。ジグソーを完成させたときに喜び、達成感、満足感を感じますか。参加者のアクティビティを選定するときには、こうしたことを考慮して、楽しめるものにしましょう。

各週の最終セッション後に、ボランティアとプログラムコーディネータとの間でその週を振り返り、現状を把握します。そして参加者によりよいサポートを提供することを念頭に置きながら、翌週のアクティビティを決めます。

- ▶ **プログラムの料金:** 参加者の80%が参加費は手頃であり、高くはないと感じるべきです。参加費用は公的支援プログラムと同様の無理のない程度とし、多くの人々が参加できるようにします。料金設定には参加者の平均収入(年金その他の固定収入額)も参考になります。

- **質問用紙や観察により参加者の能力/関心/文化的背景を把握:** 自己紹介用紙やリリースフォームを利用して情報を収集する。用紙サンプルは本冊子の末尾を参照。
- **受動ではなく能動的行動を促す構成:** 在宅であれ施設居住であれ、日常生活で受けている支援のレベルによって、どの程度能動的あるいは受動的に生活しているかが左右される。参加者の日常活動はまた、受けている支援の量にも影響を受ける(基本的な公的サービスか私的サービスなのかなど)。
- **参加者の能力強化につながる内容:** 参加者の得意なことや変化、好き嫌い、背景、物事の考え方を考慮してアクティビティを実施し、調整する。柔軟性があり、参加者がアクティビティを選べるプログラムであれば意欲も高まり、プログラムがより有意義になる。ただし選択肢は多すぎると認知に問題のある参加者の混乱を招きかねないため、2つまでとするのが望ましい。
- **各セッション=シリーズの一コマとして企画:** 「いきいき」は本来単独セッションではなく、一連の定期的なセッション(6-12回)から構成される。実施のタイミングは参加者間のダイナミクスや関心の変化、その時々での身体的状態により、調整もしくは大幅な変更を迫られる場合もある。

- **参加者間のダイナミクスによっては内容を変更:** 参加者が互いに慣れる前に直接触れ合うようなアクティビティを取り入れると、嫌がられる場合がある。足湯やマッサージも、プライバシーや私的部分の侵害と受け取られかねないため注意が必要。
- **男女ともに楽しめる**
- **季節や文化的行事を取り入れる**
- **参加者の年代を考慮する:** 幅広い年齢層と男女両方が楽しめるテーマとし、季節や文化的行事を取り入れたアクティビティも含める。
- **休暇の時期=家族の時間:** イースター、感謝祭、クリスマス、年末年始などは家族行事に参加できるようプログラムを構成する。
- **共同事業団体と理念を共有:** 関連事業団体と提携し、同一の理念や価値観の下で運営する。参加者はたとえ移転してもプログラムを継続していける。





## プログラムの周知と広報

### 「いきいき」広報のガイドライン



#### Make sure to...

- **プログラムで使用する言葉を使う。**参加者が圧倒的に多くなります。
- **従来型の紙媒体を用いる。**対象者がよく目にするようなメディアを選び、参加者自身がプログラムを理解し、選択できるようにします。
- **他のメディアも利用する。**SNS(ソーシャルネットワークサイト)や日系シニアズ(seniors.nikkeiplace.org)、その他の様々なウェブサイトやデジタルメディアを通じて、参加対象者の家族や友人、支援者の周知を図り、若い年代にもアピールします。
- **既存の有力機関/団体に呼び掛ける。**例えばBC州アルツハイマー協会、カナダアルツハイマー協会などにプログラムの存在を知らせると、アルツハイマー患者にも開かれた認知症支援プログラムとしての広報が期待できます。
- **折に触れて広報に努める。**一般の周知を図るため、機会のあるごとにプログラムを紹介します。
- **共同して広報活動を展開する。**提携団体がある場合は共同し、広く一般にアピールします。これによりプログラム内容に一貫性が出て、より明確にもなります。

## チームによる支援体制

チーム体制の確立が「いきいき」の効果を左右します。



### コーディネータの役割

コーディネータはプログラム全体のまとめ役であり、参加者とボランティアの架け橋です。出欠記録、スケジュール調整、役割の割当や全体連絡のほか、参加者のニーズに応じてプログラムの日々の調整を行います。

### コーディネータの任務

- ▶ **プログラムを統括する。**コーディネータは唯一有償で就業し、プログラム全体の運営と流れに全責任を負います。
- ▶ **予算と支出を管理する**
- ▶ **安全な作業環境を確保する。**アクティビティの場に責任を持ち、設備や備品が適切/十分なことを確認します。
- ▶ **参加者とボランティアの出欠を管理する。**ボランティアが十分活躍できるよう、必要な人員を確保します。
- ▶ **勤務時間を管理する。**ボランティアのスケジュールを調整し、負担になりすぎないようにします。参加者3名に対してボランティア1名が理想的です。
- ▶ **ボランティアに役割を割り当てる。**得意な分野やスキルなどを考慮して割り当てます。
- ▶ **アクティビティの日程やテーマを調整する。**参加者のニーズに合わせて日々調整し、特にその日に変更がある場合には具体的に何をいつ、どのようなテーマで行うかをボランティアに指示し、全体をリードします。
- ▶ **参加者やその家族/支援者、ボランティアとの連絡を取る。**セッション後にボランティアから報告



を受けたら、家族に直接連絡するのはコーディネータの任務であり、事故の際には適切に対処します。

- ▶ **緊急連絡と事故報告を担当する。**緊急時や事故が発生した場合は、責任者としてプロトコルに従って必要な措置を講じます。また関係者全員の連絡担当者となります。

## ボランティアの役割

熱心でスキルがあり、誠意のあるボランティアの確保がプログラムの将来を決めると言っても過言ではありません。参加者同様に、「いきいき」になくなくてはならない存在です。



### リーダーとなりえる 人材を求める

**参加者をリードするだけでなく、一緒に楽しめる人。コーディネータの指揮の下で、自発的に積極性を持って活動できる人材を募ります。**

コミュニティ内で自発的にシニアを支援している人々が、既に存在するはず。そうした人材を活かして良いプログラムを作りましょう。理想的なボランティアとは身体的にも精神的にも問題なく一般的なアクティビティが行え、人と関わるのが好きで、高齢者に興味があるか支援の経験があり、草の根的な奉仕ができる人材です。

## ボランティアの任務

- ▶ **定期的に参加できる。**この条件は理想ではありませんが、スタッフがいつもの人、ということが新しいことを覚えられない認知症のシニアには重要です。また顔ぶれが変わらなければ、環境にも馴染みやすいものです。
- ▶ **日常活動に問題がない。**
- ▶ **プログラム参加に積極的であり、コミュニケーションや人との交流、社会参加を促す活動に興味を持っている。**
- ▶ **最小限の指示のもとで能動的に動ける。**
- ▶ **チームプレーヤーである。**他のボランティアと協調でき、アイデアを提供して皆と協力しながら率先して実施していきます。
- ▶ **プログラムで用いる文化や言語に興味がある** (知識のレベルは問わない)。
- ▶ **指示ではなく支持ができる。**一方的に指示を与えるのではなく、シニアの意見に耳を傾けます。
- ▶ **シニアに興味があるか、高齢者プログラムにおける経験がある。**経験は貴重ですが、必須ではありません。未経験者の場合は、精神的強さが求められるプログラムであることを認識しておくべきでしょう。
- ▶ **無犯罪証明書を提出し、参加者だけでなくプログラム関係者全員にとって安全なことを証明できる。**

## ボランティアの教育

認知症の基礎知識と軽-中度の認知症患者とのコミュニケーションと対応の方法を指導。教育を通じてボランティアを支えます。



### ボランティアの教育が認知症支援プログラムの質と効果を左右する。

本セクションでは「いきいき」のボランティア教育における全体的な指針とポイントについて説明します。ボランティアには「いきいき」は地域密着型の認知症支援プログラムであり、個人重視ケアという理念と、認知症の人々に対する効果的なコミュニケーションと支援に立脚したものであることを強調することが大変重要です。

オリエンテーションと初回トレーニングは、プログラムに参加することによって自分は何をしたいのかを、ボランティアに明確に認識してもらうための大切な機会です。「いきいき」は参加者だけでなく、ボランティアにとっても得るものがあるはずです。

### トレーニングの形態は複数考えられます。

- ▶ 2時間のワークショップ
- ▶ 印刷物やオンラインを通じたマイペースの学習
- ▶ 定期ミーティングに組み込まれた、簡潔だが継続的な知識やスキルの習得



### トレーニングのポイント

- **オリエンテーション**でプログラムの詳細やボランティアの役割、担当等を明確に伝える。
- **初回トレーニング**で寄り添い、傾聴、共感といった基礎スキルを指導する。
- **意欲は十分にあるが実際にどう高齢者を支援するのかが分からないというボランティアには、**プログラムの趣旨だけではなく、詳細や求められる役割を繰り返し伝えます。現場での体験を通じて、理解できた点や分からないことを明確に把握してもらうのも良いでしょう。「百聞は一見にしかず」という通り、実体験を通じてこそ何が欠けており、努力していくべきなのかが分かるものです。
- **各セッション後の終業時にボランティアの主導するミーティング**を持ち、その日の出来事や感想を皆で話し合い、次回同様なことが起こった場合のチームとしての対応を検討します。ミーティングの目的は誤りを指摘することではなく、互いから学びあって全体としての解決策を見出すことにあります。これはチームビルディングにもつながります。
- **ボランティアには各アクティビティの評価は個別ではなく、**プログラムの一部として行われることを伝えます。

## 目標

どれだけできたかではなく、  
どれだけ楽しめるか。  
「してあげる」のではなく、  
「一緒に」する。

### 軽-中度認知症患者との 効果的コミュニケーション

認知症によく見られるコミュニケーションの問題を理解しておく、考えていることがより分かりやすくなり、意思疎通がしやすくなります。問題には以下などがあります。

- ▶ 言いたいことがうまく言えない
- ▶ 思い出そうとしてもできない
- ▶ 情報や考えを論理的に整理できない
- ▶ 会話について行けない

**CORRECT(正す)**ではなく**CONNECT(つながる)**が大切です。



### 個人重視ケアの理念を強調

症状ではなく「人」を見る。個人重視とはすなわち、参加者個人を全体としてとらえ、認知症の症状を超えて、その内面を見つめることです

失われたものよりも、今ある能力と長所に目を向ける。認知症は様々な能力を損いますが、できることも残されています。我慢とゆとりを持って、シニアのやる気と人間性を尊重しましょう。



#### チェックリスト～会話を始める前に

- 優しい気持ちになれていますか。リラックスして、笑えていますか。

気持ちがとげとげしくなっていたり緊張していると、ボディランゲージや表情、声音となって表れます。きつい視線はきつい言葉と同じくらいネガティブでありえます。逆にちょっとした微笑みが、思いやりと理解を伝えるものです。

- 邪魔はありませんか。

周囲で様々なことが進行していると、コミュニケーションが取りづらいものです。可能であればテレビやラジオは消します。

- 補聴器/眼鏡

参加者が補聴器/眼鏡を通常使用しているのなら、着用していることを確認します。

- 注意を向けてもらえていますか。

参加者が聞いてくれる、と思えてから話し始めます。ゆっくりと、正面から当人に近づいてください。本人が慣れている呼び名(プログラムコーディネータや近親者に尋ねる)で話しかけるのも良いでしょう。話始める前に、少し間を置きましょう。



## メッセージを効果的に伝える4つのヒント

### 1. ゆっくり、ゆったり、はっきり

文節や文章ごとに間を置いて、理解のための時間をとります。穏やかで我慢強く、安心できるように話します。耳の悪い参加者には大声ではなく、低い声で話しかけると分かりやすい場合があります。

### 2. 文は短く

できるだけ短い文章で話し、指示も、また話すのも質問するのも、1回にひとつのことにします。質問は「はい」「いいえ」「たぶん」「分からない」「覚えていない」など、具体的に答えられるものが有効です。

### 3. ボディランゲージを活用

話しながらジェスチャーや絵、物を指し示すなどの視覚的ヒントを織り交ぜます。参加者に言語障害がある場合は、言葉以外の情報が役立つものです。

### 4. 尊重していることを示す

参加者が認知症であったとしても、価値も歴史も人間性も持ち合わせた一人の大人であることを忘れないでください。尊重と尊厳、尊敬に値する人々なのであり、きつい声や大声、わざとらしい声音や大人にはふさわしくない呼びかけなど、幼児に接するときのような話し方は避けます。



## 参加者からのメッセージを理解する2つのヒント

### 1. 急がない

焦らずに参加者の反応を待ちます。邪魔をすると意思疎通が途切れてしまうことがあります。

### 2. 心の耳を傾ける

たとえ言葉自体が意味をなさなかったり適当ではなくても、その裏側に耳を傾けます。表情や仕草からその時々のお気持ちや考えていることのヒントを得ることができるものです。言動の背後にある意味や気持ちをくみ取ります。

## 認知症に優しい環境づくり

参加者はボランティアを通じて必要な支援と、尊重されているとの実感を得ます。プログラムの場を安全かつ安心でき、いたわりの心をたたえた空間とできるのがボランティアです。

## 安全と安心の確保

**参加者全員の健康状態を確認し、認知症の人々にとっても安全な環境であることを確かめます。**高齢者の場合は目や耳や悪かったり、足腰に問題があるなど、若年層とはまた異なる問題のある場合が少なくありません。

**室内を見回して、明るさは十分か、暑すぎたり寒すぎたりしないか等を確認して、安全と快適性を確保します。**

**つまずき/転倒を防止する。**とても小さな段差やこぼした水、散らばった紙などでさえも注意すべきです。参加者が椅子などから立ち上がるときに、つかまるものがあるかも探しておきます。

## 支援と尊敬に満ちた環境をつくる

- ▶ **アクティビティルームを点検する。**騒々しかったり散らかっていたり、照明が明るすぎたり暗すぎないかを確認します。気の散るものが少ないほど参加者はアクティビティに集中でき、楽しむことができます。
- ▶ **謙虚になる。**急がずに、参加者のペースでアクティビティを進めます。
- ▶ **指示は分かりやすく。**指示は簡単で従いやすいよう、段階ごとに細かく分けます。絵や写真、ジェスチャーなども交えましょう。目で見たり真似をするほうが、聞いて手順を覚えるよりも簡単なことが多いものです。
- ▶ **個人に合わせてアクティビティを調整する。**何をどれほどできるかは常に変化するものであり、当日の参加者の状態によっても変わります。参加者がその時々何ができるかを受け入れて、必要であればアクティビティの一部を変更します。初めにアクティビティの手順を一段階ごとに説明してあげてもよいし、アクティビティの一部はボランティアがして、残りを参加者が仕上げることもできるでしょう。いつ助

けて、いつ静観するかには正解はありません。目標はアクティビティを楽しんでもらうことにあります。

- ▶ **必要な時だけ助ける。**参加者ができそうであるのなら、せかさずにマイペースのアクティビティ完了を待ちます。残された能力や知識を活かし、達成感を味わってもらうチャンスです。
- ▶ **参加者の人間性を尊重する。**認知症があっても普通の人々と同様に、人間として尊重しつつ接すべきです。問題を抱えているとは言え、周囲の支援やアクティビティの調整などがあれば、プログラムやスタッフとの時間を楽しんでもらえます。さげすんだり、世話のかかる厄介者として接してはなりません。

# 交流のプロセス

---

## 各セッションに心身ともに参加してもらうために

「いきいき」参加者は認知レベルも日常活動レベルも様々

いきいきプログラムには認知症の人々だけでなく、ゆったりしたペースでのアクティビティを好む参加者も含まれます。認知症の場合は当日の天気、体調をはじめ、家族や入居施設の職員および他の入居者とのやり取りなどで気分が変わることもあります。だからこそ、参加者が安心して「いきいき」の環境に溶け込み、「交流のプロセス」の流れに乗れることが重要です。

**注：** プログラム全体(6-12セッション)を通じた参加が、「いきいき」をより有意義なものにします。絶え間ない支援がそこで役立ちます。

## 交流が始まるまで

「いきいき」の交流プロセス。目覚めて1日が始まり終わりへとつながるのにも似た流れです。

大事なのは「おもてなし」の心(9ページ参照)です。



### 1 迎え入れと 血圧/体重測定

ボランティアと参加者: 1対1

環境と人に慣れます。

### 2 お喋り時間

ボランティアと参加者: 1対2

これにより打ち解けて  
いきます。

### 3 参加者間の交流開始

ボランティアと参加者: 1対4

他の参加者とのつながりが  
広く、深くなります。

### 4 昼食

ボランティアと参加者: 1対4

参加者はすでに  
疲れ始めるかもしれません。

### 5 グループの アクティビティに移行

ボランティアと参加者: 1対3

### 6 終了/お別れ

ボランティアと参加者: 1対1



## 「交流プロセス」の流れ

毎日が、新しい始まり。



「いきいき」はとても楽しい参加型プログラム。日本にいるような雰囲気の中で会話が弾みます。一人ひとりやグループによって内容は様々。

セッションは毎回新たなスタートと考えましょう。常に参加者を温かなあいさつで出迎え、血圧と体重を測定し、新たなグループでおしゃべり時間を過ごして「知り合う」という交流のエクササイズをします。

歓迎と健康チェックにより、参加者との個人的なつながりができます。参加者がここは知っているところだ、と思い始めると、アクティビティを通じてより社会的な場面にも馴染めていけます。昼過ぎまでには参加者に疲れが見え始めるかもしれないため、進行役はグループアクティビティに移行して、部屋の前に座っているか、立っている人に倣って行動します。ここでは一つのグループとしてアクティビティが進行するため、親密な集団活動の基礎づくりができます。参加者はこの時にお互いやその場の雰囲気、活動レベルにより慣れるはずです。

プログラムの進行は訓練を受けたボランティアのチームが中心となり、コーディネータや職員はそれを裏方として支えます。ボランティアは参加者を温かな「おもてなし」と心からのサービスをもって迎え、プログラムの交流プロセスを進めていきます。ボランティアは1日を通じて各参加者のニーズや関心を読み取りながらセッションを進行します。

## 「いきいき」の1日

日系ニシニアズにおけるいきいきプログラムの1日の例をご紹介します。日本語に英語を交えて日本文化を多く取り入れています。

忘れないでください。アクティビティは参加者が関心を持って、経験やなじみがあるものとして。

### 1 迎え入れ: 1日の始めの、とても大切な部分。

コーディネータが参加者の人数と出欠を確認。ハンディカート利用者の方はボランティアが待ち受けます。参加者には「おはようございます」「お元気ですか」と話しかけながら血圧と体重を測定し、アクティビティルームにエスコートして、さらに挨拶を交わしながらお茶を出します。到着したその時から、自分は「主役」なのだと思ってもらうことが目標です。

付き添いの方にも同席していただけます。食事や飲み物を丁寧にお出しし、参加者が安全に腰かけられるよう注意し、必要であれば手を貸します。こうした単純なことでやさしさや誠意、思いやり、心遣いが参加者に伝わります。

軽-中度の認知症の場合は当日の天気、体調、家族や入居施設の職員や他の入居者とのやり取りなどで気分が変わることもあります。

### 2 お喋り時間: プログラム開始時には参加者のアイスブレイクにつながる最も重要なアクティビティ。

スタッフにとっては当日の参加者の体調や興味を知るチャンス。お喋り時間ではお茶とお茶菓子を提供し、食欲の有無と気分、意欲を観察します。プログラム開始当初はこのコミュニケーションが、当日のアクティビティに対する参加意欲のカギとなる場合が多いものです。参加者を理解するために自分を見せるのも効果的です。





### 3 交流アクティビティへの移行

**アートテーブル:** 参加者がお互いに慣れ始めたお喋り時間の直後。集中力のある午前中にアートや工作アクティビティを行う。

工作やアートなどのアクティビティに苦手意識のある参加者もありますが、プログラムの構成方法や、寄り添うボランティアの自然な誘導によって、まったく受け入れなかった人が部分参加し、他の参加者を監督したり見守るなどの役割を通じて加わり続けることもあります。たとえそうでなくても、他の場所でボランティアとおしゃべりしたり、散歩をすることもできます。全員が同じ場所で同じことをしなくてはならないわけではありません。可能である限りは個別対応でも良いのです。

**オステオフィット/体操:** 食前に設定。脳の活性化のために昼食前に行うが、補食(10時)後として低血糖を回避。

参加者によっては文化的なアクティビティよりも体を動かすほうが得意な人もいます。昼食前に軽く楽しいグループ体操をすることで食欲が増し、参加者間に連帯意識もできます。





**4 昼食:** お喋りをしながら楽しく食事。テーブルごとの下膳計画も立てる。

参加者とボランティアが同じ食卓で同じものを、同じだけ分かち合う大切な時間です。上下のある関係ではなく同じ目線を保つことから、同じ釜の飯を食べて仲間意識を高めます。

**5 グループ活動:** 主なグループ活動4種類から2種類を選択(週替わり)。参加者の誕生日や記念日などを盛り込むことも可能。

- **調理:** 日常生活スキルの維持と他者との能動的コミュニケーションに役立ちます。
- **レクリエーションゲーム:** 手作りのゲームで、参加者の能力に関わらず、チームとして楽しめるものになっています。個人ではなく団体戦のゲームを選びます。
- **音楽:** 音楽の時間に習った曲を中心に、季節に合わせて選びます。英語の歌の場合は、子どものころに覚えた歌が良いでしょう。参加者にも選んでもらい、皆とのハーモニーを楽しんでもらいます。
- **お口の体操:** 発声練習とゲーム。口腔機能の向上は脳の活性化にもつながります。
- **季節のアクティビティ:** お花見散歩、花植え、ひな祭り、バレンタインデー、カナダデー、トマトの栽培と収穫、春分、夏祭り、セントパトリックデーのほか、友人の日や動物愛護、文化祭などテーマ別イベント、さらに感謝祭、ハロウィーンの仮装コンテスト、レメンバランスデー、ジンジャーブレッドハウス作り、ファミリーデーなど。



**6 お別れ:** 参加者一人ひとりとお別れの挨拶。本人/介護者に当日の報告を提供。

セッション終了後はボランティアとプログラムコーディネータがミーティングを持ち、情報を交換して、出来事の再発や起こりうる事故を想定して対応を協議します。

# プログラムの評価

プログラム全体を評価。新たな知見を通じて「次回のいきいき」の目標と向上に役立てます。



以下のチェックリストでプログラムを評価します。プログラム全体が機能しているか、また参加者への影響を測定するよい目安となるでしょう。

## 全体的な参加者の変化と、その人らしく過ごす時間のサポートができているかを判断する

- **プログラム(6-12セッション)を通じての効果**を測定し評価する。評価は参加者があるセッションを楽しめたかどうかを基準にするのではなく、次回のシリーズを改善するという目標のために用いるべきです。評価は個別の対応を批判するのではなく、修正するのが目的です。
- **良かった点、改善すべき点を把握する。** 集団プログラムとして適しているかを確認し、うまくいったことや、改善の余地のある点を理解します。
- **費用対効果を測定する。** 収支のバランスが取れているか、また取れていない場合は節約が可能かを検討します。
- **アクティビティの継続性を検討する。** 次回シリーズや来年の同時期に向けた改善点があれば記録し、長期的で一貫性のあるプログラムとします。
- **出席率と活動参加レベルを測定する。** 出席率と、出席した場合の活動レベルの変化をスタッフ間で確認します。
- **スタッフ/参加者のフィードバックを求める。** プログラム実施期間を通じて、コメントやスタッフからの提案を歓迎し、次回の「いきいき」をより良くしていきます。
- **満足度を確認する。** 参加者とその家族の意見を歓迎し、満足度を定期的に確認します。
- **家族の負担を軽減していることを確認する。** 家族/支援者からの要望の有無を見極め、「いきいき」が実際にどれほど周囲の負担軽減につながっているかを測ります。

---

# 終わりに

## 参加者一人ひとりに、長く様々な歴史がある

カナダで生まれた日系人であっても両親、祖父母の文化的影響を大きく受けている方、ほとんど受けていない方、また「帰化一世」と呼ばれる、日本の文化や家族の歴史に強い愛着を持つ方々もいます。それぞれが違った背景を持っており、カナダに移民した日系シニアは幼少期に親に連れられてきた人、青年期に自らの意志で移民した方、結婚移民、中年/老年期の呼び寄せ移民、投資移民した方など様々です。

この文化的な視点からプログラムに興味を持ちこのコミュニケーションプログラムに参加される方がほとんどで、年代は二世以上にも渡ります。個々の歴史をすべて現状から紐解き理解するには沢山の時間を要しますが時代背景を理解しカナダとその人の持つ文化背景を理解する事により、より円滑なコミュニケーションを確立し、現在のその人の生活をサポートするようなプログラムを計画、実施する事は決して難しい事ではないとこの三年間の日系コミュニティの活動の中で感じています。

このプログラムが将来、現在プログラムを担っているボランティア自身が安心して老後に利用できる物である事を願い、いつか自分が老後の生活を考慮する際に「歳を取ったらいきいきプログラムに参加したい!」と思うような世代間交流の場にもなるプログラムに成長する事を願っています。今、私たちがこの地で豊かに実りある生活が出来るのはこの地に先に立ってそのコミュニティを構築してきた先輩方の苦勞なしでは有り得ません。

このプログラムは参加対象者の方々の物だけではなく、シニアの心地よい環境を作り出すボランティアの皆さん自身の将来への投資プログラムでもあり、「仲間」や「私の居場所」作りの場です。この地で既に活躍されている方には今の場所とは違う新しい場で「世代の違う仲間に出会える私の居場所」、シニア世代に近い方には「身近な先輩から学ぶ寺子屋」にして頂ければ幸いです。新しい自分探しの旅に出てみませんか？ 夜空に光り輝く星であるシニアを照らす月である皆さんがコミュニティでの「月明かり」となり、プログラムでお会いできることを楽しみにしています。

渡瀬 容子  
日系シニアズ「いきいき」プログラム立案者

# 参考書式

---



Nikkei Seniors  
Health Care &  
Housing Society

# Iki Iki at Seniors Lounge Application Form

Page 1 of 3

**This application form is required to participate and filling one out does not guarantee a reservation in the program.** This application form is intended to ensure that Iki Iki can meet the seniors needs.

This form has been filled out by (Relationship)

記入者 (本人との関係): \_\_\_\_\_

Today's Date

記入日: \_\_\_\_\_

## Step 1 Personal Information

Sex 性別:  Male  Female

First Name 名: \_\_\_\_\_ Last Name 姓: \_\_\_\_\_

Current Age 満年齢: \_\_\_\_\_ Birthdate (mm/dd/yyyy) 生年月日: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Address 住所 (ストリート): \_\_\_\_\_

City 市: \_\_\_\_\_ Province 州: \_\_\_\_\_ Postal Code 郵便番号: \_\_\_\_\_

Care Card Number ケアカード番号: \_\_\_\_\_

Phone Number 電話#: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

First Language 母国語: \_\_\_\_\_

Interpreter Needed 通訳の必要性:  Yes  No

## Step 2 Designated Pick-up Person

**Yes 有** I require a designated pick-up person

First Name 名: \_\_\_\_\_ Last Name 姓: \_\_\_\_\_

Phone Number 電話#: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

If the person above are unable to pick me up, I or my caregiver/family will arrange for an alternate person and advise Iki Iki in advance of the program day.

**No 無** I do not require a person to pick me up from Iki Iki

I will leave Iki Iki on my own. In the future if I need to designate a person for pick up, I will inform Iki Iki of the change.

Name of the person who filled in this form: \_\_\_\_\_

Relationship: \_\_\_\_\_

1.	Do you feel you are forgetful?	No <input type="checkbox"/>	Sometimes <input type="checkbox"/>	Often <input type="checkbox"/>	Always <input type="checkbox"/>
2.	Do you feel you are more forgetful compared to a 6 months ago?	No <input type="checkbox"/>	A little more <input type="checkbox"/>	More often <input type="checkbox"/>	Always <input type="checkbox"/>
3.	Do you know your date of birth?	No <input type="checkbox"/>	Sometimes <input type="checkbox"/>	Often <input type="checkbox"/>	Always <input type="checkbox"/>
4.	Can you recall a story that you heard five minutes ago?	No <input type="checkbox"/>	Sometimes <input type="checkbox"/>	Often <input type="checkbox"/>	Always <input type="checkbox"/>
5.	Do you know today's date and month?	No <input type="checkbox"/>	Yes <input type="checkbox"/>		
6.	Have you ever forgotten where you are?	No <input type="checkbox"/>	Sometimes <input type="checkbox"/>	Often <input type="checkbox"/>	Always <input type="checkbox"/>
7.	Can you go shopping by yourself?	Cannot <input type="checkbox"/>	Not Well <input type="checkbox"/>	Almost Can <input type="checkbox"/>	Can <input type="checkbox"/>
8.	Can you go out by public transit or car?	Cannot <input type="checkbox"/>	Not Well <input type="checkbox"/>	Almost Can <input type="checkbox"/>	Can <input type="checkbox"/>
9.	In an activity can you follow if given steps on how to do something?	Cannot <input type="checkbox"/>	Not Well <input type="checkbox"/>	Almost Can <input type="checkbox"/>	Can <input type="checkbox"/>
10.	Can you use cutlery or chopsticks?	Cannot <input type="checkbox"/>	Not Well <input type="checkbox"/>	Almost Can <input type="checkbox"/>	Can <input type="checkbox"/>
11.	Can you call for help, if you need help with something?	Cannot <input type="checkbox"/>	Not Well <input type="checkbox"/>	Almost Can <input type="checkbox"/>	Can <input type="checkbox"/>
12.	Can you eat on your own?	Cannot <input type="checkbox"/>	Not Well <input type="checkbox"/>	Almost Can <input type="checkbox"/>	Can <input type="checkbox"/>
13.	Can you manage your medication on time, on dosage?	Cannot <input type="checkbox"/>	Not Well <input type="checkbox"/>	Almost Can <input type="checkbox"/>	Can <input type="checkbox"/>

<b>14.</b>	<b>Can you toilet on your own?</b>	<b>Cannot</b> <input type="checkbox"/>	<b>Not Well</b> <input type="checkbox"/>	<b>Almost Can</b> <input type="checkbox"/>	<b>Can</b> <input type="checkbox"/>
<b>15.</b>	<b>Do you ever feel the urgent need to go outside?</b>	<b>Not at all</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sometimes</b> <input type="checkbox"/>	<b>Often</b> <input type="checkbox"/>	<b>Always</b> <input type="checkbox"/>
<b>16.</b>	<b>Do you like group activities?</b>	<b>Not at all</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sometimes</b> <input type="checkbox"/>	<b>Often</b> <input type="checkbox"/>	<b>Always</b> <input type="checkbox"/>
<b>17.</b>	<b>Do you enjoy socializing?</b>	<b>Not at all</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sometimes</b> <input type="checkbox"/>	<b>Often</b> <input type="checkbox"/>	<b>Always</b> <input type="checkbox"/>
<b>18.</b>	<b>Are you able to follow instructions?</b>	<b>Not at all</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sometimes</b> <input type="checkbox"/>	<b>Often</b> <input type="checkbox"/>	<b>Always</b> <input type="checkbox"/>
<b>19.</b>	<b>Have you recently displayed inappropriate behavior?</b>	<b>Never</b> <input type="checkbox"/>	<b>Rarely</b> <input type="checkbox"/>	<b>Sometimes</b> <input type="checkbox"/>	<b>Always</b> <input type="checkbox"/>

記入者名: \_\_\_\_\_

続柄: \_\_\_\_\_

1.	もの忘れが多いと感じますか	感じない <input type="checkbox"/>	少し感じる <input type="checkbox"/>	感じる <input type="checkbox"/>	とても感じる <input type="checkbox"/>
2	1年前と比べてもの忘れが増えたと感じますか	感じない <input type="checkbox"/>	少し感じる <input type="checkbox"/>	感じる <input type="checkbox"/>	とても感じる <input type="checkbox"/>
3	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない <input type="checkbox"/>	ときどきある <input type="checkbox"/>	頻繁にある <input type="checkbox"/>	いつもある <input type="checkbox"/>
4	自分の生年月日がわからないことがありますか	まったくない <input type="checkbox"/>	ときどきある <input type="checkbox"/>	頻繁にある <input type="checkbox"/>	いつもある <input type="checkbox"/>
5	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない <input type="checkbox"/>	ときどきある <input type="checkbox"/>	頻繁にある <input type="checkbox"/>	いつもある <input type="checkbox"/>
6	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない <input type="checkbox"/>	ときどきある <input type="checkbox"/>	頻繁にある <input type="checkbox"/>	いつもある <input type="checkbox"/>
7	自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか	まったくない <input type="checkbox"/>	ときどきある <input type="checkbox"/>	頻繁にある <input type="checkbox"/>	いつもある <input type="checkbox"/>
8	道に迷って家に帰ってこれなくなることはありますか	まったくない <input type="checkbox"/>	ときどきある <input type="checkbox"/>	頻繁にある <input type="checkbox"/>	いつもある <input type="checkbox"/>
9	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか	問題なくできる <input type="checkbox"/>	だいたいできる <input type="checkbox"/>	あまりできない <input type="checkbox"/>	できない <input type="checkbox"/>
10	一日の計画を自分で立てることが出来ますか	問題なくできる <input type="checkbox"/>	だいたいできる <input type="checkbox"/>	あまりできない <input type="checkbox"/>	できない <input type="checkbox"/>
11	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか	問題なくできる <input type="checkbox"/>	だいたいできる <input type="checkbox"/>	あまりできない <input type="checkbox"/>	できない <input type="checkbox"/>
12	一人で買い物はできますか	問題なくできる <input type="checkbox"/>	だいたいできる <input type="checkbox"/>	あまりできない <input type="checkbox"/>	できない <input type="checkbox"/>

13	バスや電車，自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なく できる <input type="checkbox"/>	だいたい できる <input type="checkbox"/>	あまりでき ない <input type="checkbox"/>	できない <input type="checkbox"/>
14	貯金の出し入れや，家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なく できる <input type="checkbox"/>	だいたい できる <input type="checkbox"/>	あまりでき ない <input type="checkbox"/>	できない <input type="checkbox"/>
15	電話をかけることができますか	問題なく できる <input type="checkbox"/>	だいたい できる <input type="checkbox"/>	あまりでき ない <input type="checkbox"/>	できない <input type="checkbox"/>
16	自分で食事の準備はできますか	問題なく できる <input type="checkbox"/>	だいたい できる <input type="checkbox"/>	あまりでき ない <input type="checkbox"/>	できない <input type="checkbox"/>
17	自分で，薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか	問題なく できる <input type="checkbox"/>	だいたい できる <input type="checkbox"/>	あまりでき ない <input type="checkbox"/>	できない <input type="checkbox"/>
18	入浴は一人でできますか	問題なく できる <input type="checkbox"/>	見守りや声 かけを要する <input type="checkbox"/>	一部介助を 要する <input type="checkbox"/>	全介助を要 する <input type="checkbox"/>
19	着替えは一人でできますか	問題なく できる <input type="checkbox"/>	見守りや声 かけを要する <input type="checkbox"/>	一部介助を 要する <input type="checkbox"/>	全介助を要 する <input type="checkbox"/>
20	トイレは一人でできますか	問題なく できる <input type="checkbox"/>	見守りや声 かけを要する <input type="checkbox"/>	一部介助を 要する <input type="checkbox"/>	全介助を要 する <input type="checkbox"/>



Nikkei Seniors  
Health Care &  
Housing Society

# Iki Iki at Seniors Lounge Information Form

Page 1 of 3

This form has been filled out by (Relationship)

Today's Date

記入者 (本人との関係): \_\_\_\_\_

記入日: \_\_\_\_\_

## Step 1 Personal Information

Sex 性別:  Male  Female

First Name 名: \_\_\_\_\_ Last Name 姓: \_\_\_\_\_

Current Age 満年齢: \_\_\_\_\_ Birthdate (mm/dd/yyyy) 生年月日: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Address 住所 (ストリート): \_\_\_\_\_

City 市: \_\_\_\_\_ Province 州: \_\_\_\_\_ Postal Code 郵便番号: \_\_\_\_\_

Care Card Number ケアカード番号: \_\_\_\_\_

Phone Number 電話#: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

First Language 母国語: \_\_\_\_\_ Interpreter Needed 通訳の必要性:  Yes  No

## Step 2 Designated Pick-up Person

Yes 有 I require a designated pick-up person

First Name 名: \_\_\_\_\_ Last Name 姓: \_\_\_\_\_

Phone Number 電話#: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

If the person above are unable to pick me up, I or my caregiver/family will arrange for an alternate person and advise Iki Iki in advance of the program day.

No 無 I do not require a person to pick me up from Iki Iki

I will leave Iki Iki on my own. In the future if I need to designate a person for pick up, I will inform Iki Iki of the change.

## Step 3 Permission to Interview for Program Evaluation Purposes

I or my caregiver/family agree to my participating in the program evaluation questionnaire at the beginning and at the end of this session for the purpose of providing feedback and information about my participation in the Iki Iki Program.

First Name 名: \_\_\_\_\_ Last Name 姓: \_\_\_\_\_

Signature 署名: \_\_\_\_\_ Date (MM/DD/YY)ひにち: \_\_\_\_\_

**Step 4 Medical Information**

**FAMILY PHYSICIAN かかり付け医**

First Name 名: \_\_\_\_\_ Last Name 姓: \_\_\_\_\_

Phone 電話#: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ Fax 番号: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

**SPECIALIST 専門医**

First Name 名: \_\_\_\_\_ Last Name 姓: \_\_\_\_\_

Phone 電話#: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ Fax 番号: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

**HEALTH HISTORY 病歴**

**CURRENT MEDICATIONS 現在の薬**

Yes 有  No 無

Medication time 投薬時間:

- Before 食前       Breakfast 朝食
- During 食間       Lunch 昼食
- After 食後       Supper 夕食

**ALLERGIES アレルギー**

Yes 有  No 無

If yes, please describe 有の場合は具体的に:

Do you have an EpiPen?  
緊急時のエピペンの使用はありますか?

Yes 有  No 無

**SPECIAL DIET REQUIRED 特別食の必要性:**  Yes 有  No 無

Please describe specifics 具体的にお書き下さい。

**DO YOU USE ANY OF THE FOLLOWING? 福祉器具を日常お使いですか?**

- Glasses 眼鏡       Dentures 義歯       Other (Please describe) その他 (具体的に)
- Hearing Aid 補聴器       Upper 上顎
- Cane 杖       Lower 下顎
- Walker ウォーカー       Whole 総入れ歯
- Wheelchair 車椅子       Partial 部分入れ歯

**CAN YOU GO TO THE BATHROOM BY YOURSELF? お手洗いは一人で行けますか?**

- Yes 有     No 無

Do you use any of the following? これらの物を使用しますか?

- Pull-Ups 紙おむつ     Urine Pad 尿パット     Other その他 \_\_\_\_\_

**OTHER その他**

Is there any other information that you want us to know?

その他に伝えておきたい事はありますか?

**Step 5 Emergency Contact**

**FIRST CONTACT 第一連絡先**

First Name 名: \_\_\_\_\_ Last Name 姓: \_\_\_\_\_

Phone 電話#: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ Relationship 関係: \_\_\_\_\_

**SECOND CONTACT 第二連絡先**

First Name 名: \_\_\_\_\_ Last Name 姓: \_\_\_\_\_

Phone 電話#: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ Relationship 関係: \_\_\_\_\_

**NIKKEI SENIORS HEALTH CARE & HOUSING SOCIETY**

6680 Southoaks Crescent, Burnaby B.C. V5E 4N3

Phone 604 777-5000 Ext. 2000 | Fax 604-777-5050 | [www.seniors.nikkeiplace.org](http://www.seniors.nikkeiplace.org)



Nikkei Seniors  
Health Care &  
Housing Society

# Iki Iki at Seniors Lounge

## Getting to Know Me Form

Page 1 of 2

This form has been filled out by (Relationship)

Today's Date

記入者 (本人との関係): \_\_\_\_\_

記入日: \_\_\_\_\_

**Help us get to know you or your family member better!**  
**あなた又はあなたの家族の事について**

### Step 1 About the Participant

First Name 名: \_\_\_\_\_ Last Name 姓: \_\_\_\_\_

Current Age 満年齢: \_\_\_\_\_ Dominant Hand 利き手:  Left  Right

What name do you like to go by? 名前は何と呼ばれた、呼ばれたいですか?

Past 過去

Present 現在



Family background (eg. Children, etc.) 家族背景 (例: 子供 など)

Past 過去

Present 現在



Socialization Preferences (eg. 1 to 1; small group, etc.)

社交での好み (例: 個別対応、小集団など) はありますか?

Past 過去

Present 現在



Are you comfortable talking to strangers? 初対面でもお話ができますか?

Past

Present

 Yes 有  No 無 Yes 有  No 無

Do you like using your hands? 手先を使う事は好きですか?

Past 過去

Yes 有  No 無

Present 現在

Yes 有  No 無

Do you like music? 音楽は好きですか?

Past 過去

Yes 有  No 無

Present 現在

Yes 有  No 無

Do you like to exercise? 運動するのは好きですか?

Past 過去

Yes 有  No 無

Present 現在

Yes 有  No 無

Life/Role or Previous Occupation 家庭内での役割又は以前の職務

Spirituality/Religion 精神面のサポート又は宗教

Significant person(s) in life/relationship  
生活又は関係性におけるキーパーソン

Significant Dates & Meanings  
特別な日にちとその理由

Interests/Hobbies 興味ある事/趣味

Past 過去

Present 現在

What kind of activities do you enjoy?

どんな活動に興味がありますか？

Sources of: favorite things/joy/comfort

お気に入り、楽しみ、快適なものについて

Significant High Point(s) in Life 人生において重要な事

Potential 'encouragers': 勇気付けられるもの

Significant Low Point(s) in Life/Trauma 人生で最悪な事態 ト라우マに感じる事

Potential 'encouragers': 勇気付けられるもの

Dislikes/Fears 苦手な物/恐れている事

Is there a memory that the person holds onto and enjoys talking about? If so, what and how should we respond? その事に深い思い入れがあり、執着している事はありますか？もしあればどのように対応すべきですか？

Other pertinent information その他に関する情報

**Step 2** Consent to Share 同意書

Yes, I give permission to share this information to the Coordinator and volunteers of Iki Iki at Seniors Lounge. 私はいきいきシニアラウンジのコーディネーターとボランティアがこの情報を共有する事に同意します。

Signature 署名: \_\_\_\_\_ Date (MM/DD/YY)ひにち: \_\_\_\_\_



Nikkei Seniors  
Health Care &  
Housing Society

THE IKI IKI (LIVELY, LIVELY!) PROGRAM + TOOLKIT IS CREATED  
BY NIKKEI SENIORS HEALTH CARE AND HOUSING SOCIETY©  
(‘NIKKEI SENIORS’) AND OUR EXPERIENCE IN THE JAPANESE  
CANADIAN COMMUNITY AND CULTURE.

---

[SENIORS.NIKKEIPLACE.ORG](https://seniors.nikkeiplace.org)

---