ポスター | 人材/管理・運営等

2026年10月23日(金) 10:00 ~ 11:00 | ポスター会場①（マロニエプラザ　1F　大展示場）

[P-P2Q] 【ポスター】人材2/管理・運営等

座長：香取 文男（介護老人保健施設佐倉ホワイエ）

[23-P-P2Q-01] 笑いヨガの定着を目指した標準化システムの構築
誰でも実施できるレクリエーションの仕組みづくり

*松本 智美、横嶋 可保里、ペマ ラデン、キンレイ デマ、石川 玄子 (栃木県　介護老人保健施設陽南)

【はじめに】
当施設では利用者の心身の活性化や健康維持を目的に、2015年に笑いヨガを導入した。笑いヨガは、意図的な笑いと呼吸法を組み合わせることで、心身の健康維持を図る呼吸筋のストレッチである。導入当初は外部講師による指導や職員研修、短時間の動画作成などにより笑いヨガの学習機会が確保されていた。その後、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い活動や研修が中断し、コロナ禍以降に入職した外国人職員や新入社員への教育も十分に行えなくなった。その結果、笑いヨガは一部の職員に限定されるようになり、継続が課題となった。
介護現場では人材不足や職員構成の多様化が進む中、業務の標準化や効率的な教育体制の構築が求められている。特に、レクリエーションは職員の経験や能力に依存しやすく、属人化しやすい特徴がある。笑いヨガについても同様であり、活動を継続していくためには、経験に依存せず誰でも実施できる仕組みづくりが必要であると考えた。
【目的】
ばらつきがない笑いヨガ活動の継続や職員の実施に対する精神的負担の軽減を目指し、実施内容や手順を標準化した実施システムを構築し、職員が誰でも実施できる体制整備を目的とした。
【方法】
対象は当施設に勤務する介護士、看護師、療法士等とした。笑いヨガの目的、声掛け、進行方法を整理した手順書を作成、共有し、標準化した実施システムを導入した。導入前後で無記名アンケートを実施し、笑いヨガの理解度、実施への自信、負担感、継続意欲等について5段階評価で回答を求め、得られた結果を単純集計し分析した。
【結果】導入前後とも多職種44名中37名(84%)から回答を得た。笑いヨガの学習機会があった職員は26名で、なかった職員は11名であった。導入前後を比較すると、笑いヨガの目的理解は73.0%から62.1%、実施手順を理解しているは45.9%から48.6%、適切な声掛けができるは35.1%から40.5%、一人でも笑いヨガを実施できるは27.0%から40.5%だった。実施に対しての負担感は32.4%から29.7%、今後も継続して実施したいは45.9%から53.1%だった。
【考察】
本取り組みにより、笑いヨガ実施への自信、継続意欲、手順の理解において一定の改善が認められた。特に一人でも実施できると回答した職員が増加したことは、実施内容や進行方法を標準化したことで、経験者への依存が軽減され、笑いヨガを誰でも実施できる体制づくりに寄与したことを示している。また実施準備や進行そのものを負担と感じる職員は少ないことから、笑いヨガ自体が難しいのではなく、進行への不安や経験不足が継続実施の障壁となっていることが示唆された。マニュアル整備により知識の標準化は達成された一方、現場での実践力向上に至るまでには一定の移行期間を要する。実際、職員の自由記載からは「まだ理解していないところがある」「リズムや笑顔は慣れていないとスムーズにできない」という回答があった。また職員からは「継続して実践することが大切」「朝礼の際にみんなですこしでもできると良い」など、定着に向けた前向きな提案もあった。
これらの結果より、笑いヨガの定着には、標準化された実施システムに加え、職員の意見を反映し、定期的な研修や実践機会を設け、経験の少ない職員や外国人職員、新入職員でも安心して経験を積める教育体制の整備が重要である。
【おわりに】
本取り組みを通じて、笑いヨガ、レクリエーションを標準化と定着に向けた基盤整備を進めることができた。職員が安心して実施できる体制づくりには、マニュアルの整備だけでなく、継

©2026 公益社団法人 全国老人保健施設協会

続的な研修や実践機会の確保が不可欠である。
今後は経験の有無にかかわらず全職員が主体的に取り組める体制を強化していきたい。さらに本取り組みは、笑いヨガにとどまらず、業務の標準化や教育体制の整備を通して、属人化させない仕組み作りにつながる第一歩となったと考える。

©2026 公益社団法人 全国老人保健施設協会