

心と身体を動かす 「外出」の力

コロナ禍を越えたQOL向上の実践

株式会社太平洋シルバーサービス

介護付有料老人ホーム シルバーシティ石神井北館

発表者:事務長・兼生活相談員 川田賢二

介護付有料老人ホーム シルバーシティ石神井北館 ホーム概要

所在地	東京都練馬区関町東1-15-12
構造・規模	RC造 地上3階建 / 2,270.60㎡
居室構成	全50室（シングル46室 / ツイン4室）
入居要件	自立・要支援・要介護（混合型特定施設）
運営	株式会社 太平洋シルバーサービス

歴史：1990年12月8日開設。全50室という家庭的な規模感で
スタッフ全員が皆様の顔とお名前を把握しています。



西武新宿線武蔵関駅と上石神井駅に挟まれた賑わいのある立地。
テレビで盛んに取材を受ける
スーパー「アキダイ」もあります。

「生活を愉しむ」を支える 35年の実績と1.5 : 1の手厚い体制

手厚い直接処遇体制

1.5 : 1 スタッフ配置

ゆとりある人員配置が、ご入居者様の「いつもと違う」変化に気づき、一人ひとりに寄り添うケアを可能にします。

※ 週36.23時間換算でご入居者様28.3人に対し介護職18.4人(常勤14.0人、非常勤4.4人)、看護職2.5人(常勤1.4人、非常勤1.0人)。夜間最少介護職員2人以上(21時～4時)令和7年4月年平均。

四季の移ろいを感じる庭

ビワや蜜柑等の果実や四季折々の花が咲く花壇を眺められます。

手作りの食事

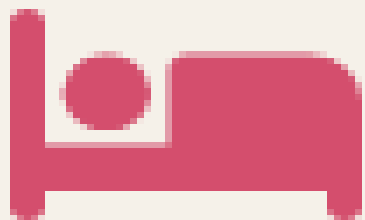
館内厨房で旬を調理。行事食も充実のこだわり。



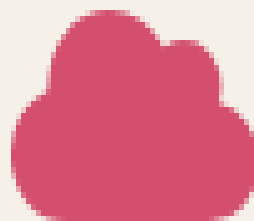
背景：コロナ禍が残した影

なぜ今、積極的な外出が必要なのか

活動制限による心身への影響



ADLの低下



BPSDの発現



QOLの減退

当ホームの基本方針：社会とつながるケア

シルバーシティ石神井北館では、感染対策と生活の質の維持を両立させるべく「守るケア」から「拓くケア」へと舵を切りました。

- ✓ 専門スタッフによる安全な移動支援
- ✓ 認知症ケアの知見を活かした目的地選定
- ✓ 五感を刺激するアクティビティの融合



事例1：自信を取り戻す旅

忍野八海への外出支援が生んだ意欲の改善



きっかけ：仲間の想いが動かした一歩

！ 閉じこもりへの懸念：

疾患の影響で外出を控え、以前の活気が失われつつあったご入居者様。ご家族様やスタッフも心配を募らせていました。

👥 友人の後押し：

「一緒にあそこへ行きたい」という、仲の良いお客様同士の切実な願いが企画の起点となりました。

📍 忍野八海を選んだ理由：

身体の負担を考慮しつつも、五感を刺激する清らかな水と澄んだ空気で、心の充足を最優先に選定。



達成感が生んだ自信

明確な行動変容

- 🏆 成功体験の力：「みんなで忍野八海まで行けた」という確固たる事実が、揺らぎかけていた自己効力感を再構築しました。
- 💬 前向きな言葉：行事後は「次はあそこへ行きたい」といった未来志向の発言が日常的に見られるように。
- 🚶 自発的な外出：スタッフの促しを待たず、自らの意思で積極的に外へ出る姿が周囲を驚かせています。



事例2：練馬ローズガーデンへの外出

香りと色彩に包まれる、癒やしのひととき



色鮮やかなバラに囲まれて

地元・練馬の豊かな自然。数千株のバラが咲き誇るローズガーデンは、入居者様にとって最高の刺激となります。

薔薇園であれば、植物セラピー、アロマセラピー、ガーデンセラピーなどの複合的効果を期待。



五感の刺激：嗅覚と視覚の相乗効果



情緒の安定と「笑顔」の復活

こちらのご入居者様は、いつもご不安を訴え、すみませんと手を上げて人を呼び止めることを繰り返しがちなお客様ですが、外出先では綺麗ね、素敵ね等、いつもとは違う前向きな言葉と笑顔を見せて顶けました。

五感の刺激：嗅覚と視覚の相乗効果

自然なリハビリ機会の提供

ローズガーデンを安全にサポートして散策することは、自然と機能訓練に繋がりました。

あの薔薇は綺麗ねと話されながら、スタッフのサポートのもとあちこちを見て回り、帰りの車中では今日は頑張って歩いたわねと話され、その後ホームのリハビリコーナーのご利用機会が増え、外出も増加されました。



事例3：小江戸・川越 小旅行

歴史の息吹を感じ、社会性を再獲得する旅



蔵造りの町並みを歩く

少し足を伸ばして川越へ。江戸の情緒を残す町並みは、多くの入居者様にとって「懐かしい日本」の原風景です。

公共の場に出ることは、マナーやお洒落への意識を呼び起こし、入居者様の「社会性」を取り戻す機会になります。



回想法：風景が引き出す記憶



回想法：風景が引き出す記憶

認知機能へのアプローチ

「時の鐘」の音を聴き、菓子屋横丁で駄菓子を選ぶ。これらの体験は、強力な回想法（Reminiscence Therapy）として機能します。

重度の認知症の方でも、特定の景色を見て

「若い頃ここに来た」と正確に思い出されるケースがあり、記憶の維持・再生に大きく寄与しています。



外出イベントがもたらす効果

エビデンスに基づく介護

認知症ケアにおける外出の効果

👥 社会的つながりとQOLの向上

屋外ベースのケアプログラムは、ホーム内の閉塞感を打破し、他者との交流機会を創出。認知症患者の社会的孤立を防ぎ、生活の質（QOL）を有意に向上させることが実証されています。

🌿 BPSD（周辺症状）の緩和

専用庭園や屋外スペースの活用により、認知症特有の「焦燥感」や「不穏行動」が減少。自然光を浴びることで体内時計が整い、夜間の良質な睡眠も促進されます。

✓ 結論：外出は「非薬物療法」としての有効性がある



フレイル改善と全身健康への貢献

歩行 フレイルの「逆転（改善）」

屋内歩行と比較し、屋外歩行は不整地や景色の変化が脳と筋肉に高い刺激を与えます。歩行速度の低下や筋力低下といった「フレイル指標」の改善において、より高い効果が報告されています。

歩行 免疫・移動性・人権としての外出

屋外滞在を「基本的人権」と再定義。日光浴によるビタミンD合成、免疫系の活性化、そして自律性の回復が、高齢者の生命予後と身体機能の維持に不可欠であると結論づけています。



成果：身体機能の維持と積極的な社会参加を促進

今後の取り組み：積極的外出の継続

2026年-2027年 季節を感じる外出ロードマップ



春

石神井川の桜並木

近隣散策による
春の訪れの享受



夏

納涼・夕涼みツアー

時間帯を工夫した
季節行事の体験



秋

収穫・文化の旅

郊外での味覚狩りや
美術館巡りの実施



冬

初詣・新年企画

伝統行事への参加に
よる社会性の維持

「外出」がもたらす究極のケア

100%

笑顔の出現率

「ホームは生活の場である」

私たちは、この言葉の本当の意味を外出イベントを通じて再確認しました。閉じられた空間ではなく、常に外の世界の風が吹く場所であること。それが、認知症ケアにおける最大の特効薬です。

“

「連れて行ってくれてありがとう」

という言葉以上に

スタッフを勇気づけるものではありません。

— シルーシティ石神井北館 ケアチーム —

ご清聴ありがとうございました