

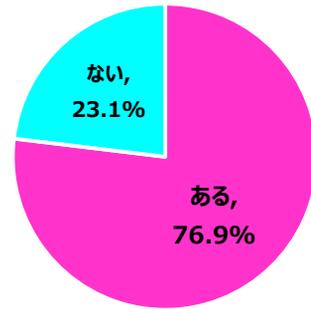
2018年度「音楽健康福祉士」実践実態調査（第1回）

下記内容は、公益社団法人虹の会が、音楽健康福祉士の皆様を対象に具体的にどのような認知症予防や健康促進活動を実施し、どのような効果を得ているのかその実態を探る目的で2018年7月1日～9月末の3ヵ月間、アンケート方式で行った調査の結果です。（回収数26）

1. 音楽健康福祉士研修内容の実践状況

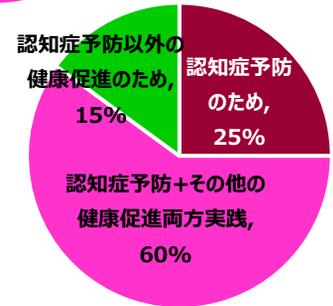
1. （研修内容）実践率：76.9%の皆様が、実践

回収者26名中20名の皆さんは、音楽健康福祉士研修内容を自分の生活で実践した又は施設の活動に役立てたとしている。



2. 実践の目的：認知症予防と一般の健康促進両方兼ねて実施

実践をした目的は、認知症予防とそれ以外の健康促進の両方を兼ねて行っている方が一番多い。次いで認知症予防目的となっており、認知症予防を行っている人は、85%と積極的に取り組まれている。



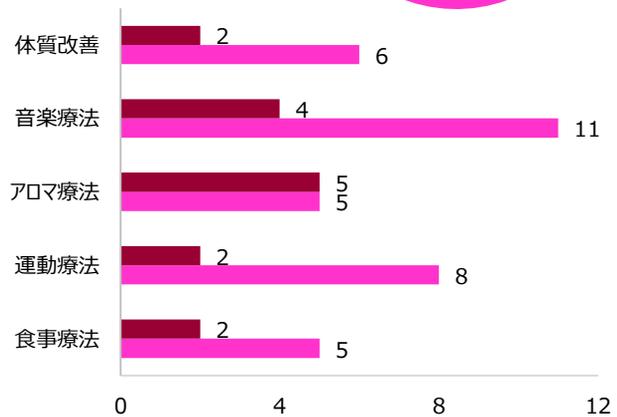
2. 実践した療法と方法・効果

1. 目的に応じた実践療法

認知症予防は、アロマ療法と音楽療法

認知症予防+αの場合は、音楽療法と運動療法

認知症予防目的の方は、アロマ療法と音楽療法を取り入れている場合が多く、認知症予防とそれ以外の健康促進を図ろうとする場合は、音楽療法に次いで運動療法を重視している。



2. 療法別実施対象と効果

① 体質改善

体質に合わせた食事や食べ物への変更。

利用者様の体質に合わせた音楽など実施

自分自身や施設利用者様を対象に行っている方が多く、体質に合わせた食事や食べ物へ変更したり、体質に合わせて音楽を工夫するなどしている。半年前頃から始めた方が多いが、6割強以上の方が、非常に効果を実感している。



●実施内容

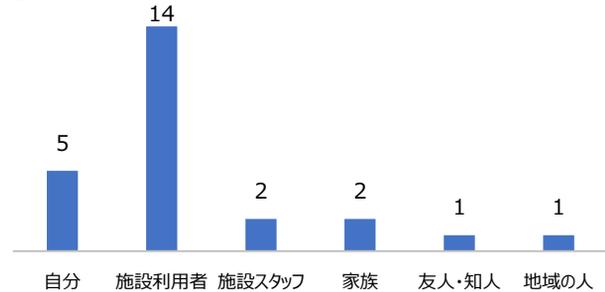
- ・その人に合った飲み物に変更した
- ・ハトムギを食生活に取りいれてみた。ずっと取りいれようと思ったが期間があいてしまった
- ・以前までいた施設を退職し現在町内会のお手伝いをしていますが、施設にいた時太っている人痩せている人等性格や体質等の参考になり仕事でも役に立った
- ・家族や自分自身にはレシビやちょっとした外食の際なども意識する様になった

②音楽療法

朝の体操やROM、昼の食事時に受動型音楽療法、レクの時昔の歌や若い時の歌に合わせて回想法を実施

音楽療法は圧倒的に施設利用者様に対して実践している例が多く、朝の体操やROM時、昼の食事時に528Hzやモーツァルトの曲をBGMとして流し、体操と組み合わせて行ったりしている。レク時に昔の曲や若い頃の歌を歌って頂くと共に昔の話を併せて行ったりしている。実施半年未満の方が多いが、9割を超える方が効果を感じている。

●実施対象者



●実施期間



●実施効果



●実施内容

- ・シナプソロジー（528Hzをかけながら）その他体操etcと組み合わせての実践
- ・4月からなので半年～1年未満ですが、カラオケや健康王国を利用しています。1日に数回カラオケを行っています
- ・レクレーションに導入。直ぐに効果等結果は出ず
- ・健康王国のプログラム実施
- ・レクの際にモーツァルト音楽療法のCDを3種類、利用者様に聞いていただきました。お昼の食事にも実施しました。目をとじて聞いていた人を見て良かったと感じました
- ・若い頃に聞いた曲を唄ったり、聴いたりして頂く
- ・ROM時に528Hzの音楽を使用した
- ・歌った後に、歌詞や時代背景について回想して頂いた
- ・トーンチャイムによる和音奏をやって頂き、集中力を高めると共に音色の美しさを味わって頂いた
- ・利用者に関しては体質に合う音楽は何かを考え取り入れる様にした。性質や体質を知ると1人1人に納得できる部分も出てきたと思う
- ・普段体を動かされない利用者様が体を動かしている（TV画面見ながら）
- ・朝の体操時にACOON HIBINOをBGMとして使用しながらゆっくり運動を行っている
- ・気分転換にいろいろな歌を唄ったりしています。童謡、唱歌、昔（時代・時代の）歌謡曲etc.

③アロマ療法

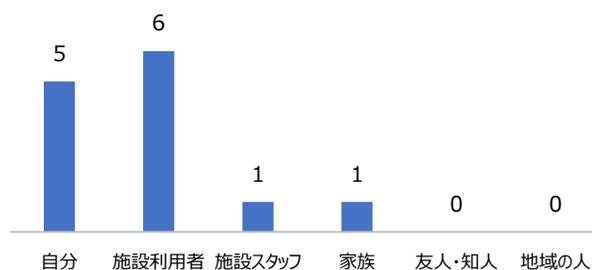
午前と午後で香りの使い分け、レクや体操時、出入口、お風呂の時などに実施

施設利用者様と自分自身のためにディフューザーを使って色々な場面でアロマセラピーを行っている。

出入口やお風呂、体操やレクレーションなどの時にアロマセラピーを実施。

午前中は、柑橘系、午後はラベンダーを中心に使うなどアロマを使って活動を活発化させたり、気分をリラックスさせたりさせる工夫を行っている。既に1年以上前から実施している方も多く、9割が効果を感じている。

●実施対象者



●実施期間



●実施効果



●実施内容

- ・スタッフで担当を決め、出入口お風呂などを中心に行っています
- ・健康王国実施に合わせてディフューザーにてアロマセラピーの実施
- ・利用者の中にアロマをやっていた人がいて回想にもなったと思います、ローズマリーレモンを使い水を加熱し蒸気にし空気中に拡散させるタイプのディフューザー
- ・体操時にアロマを利用
- ・アロマディフューザーの使用
- ・このニオイはなあに？と利用者より反応がある。反面、好みに個人差もあるのでつかいづらい時もあり
- ・音楽療法取り組む前からアロマは実施している
- ・午前中→柑橘系、午後→ラベンダー中心

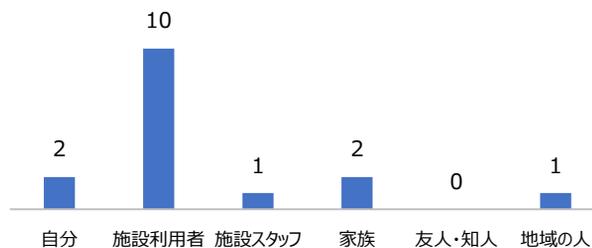
④運動療法

音楽に合わせて運動や嚥下強化のパタカラ体操などを実施

施設利用者様を対象に音楽に合わせて体操を行っているケースが多く、1日3回程度行っている方もいる。またロコモやサルコペニア、嚥下機能の低下防止のために早歩き、ラジオ体操、パタカラ体操なども取り入れている。

音楽の方も皆さんがよく知っている歌っていただきながら運動を行うという工夫をされている方もいる。始めてから1年以内の方が殆んどだが、半数以上の方が非常に効果を感じている。

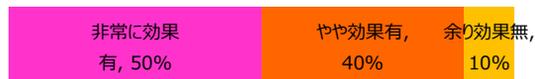
●実施対象者（人）



●実施期間



●実施効果



●実施内容

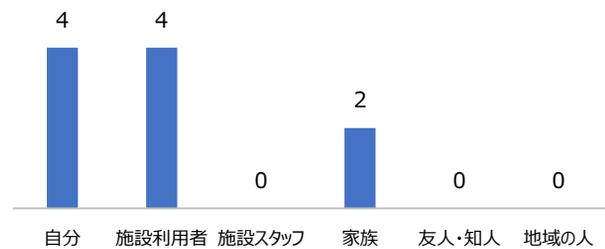
- ・1日3回程度ラジオ体操や健康王国から適当なものを選んで行っています
- ・レクレーションに導入。直ぐに効果等結果は出ず
- ・健康王国の体操（プログラム）を実施
- ・「ロコモ」「サルコペニア」嚥下機能などの低下防止等で「早や歩き」、ラジオ体操、ばたから（パタカラ）体操の実践しました。骨ほね体操等も実施しました
- ・音楽に合わせて体を動かして頂く
- ・よくご存じの歌を歌って頂きながら、簡単な運動をやって頂いた
- ・少しずつ出来る事が進歩する利用者もいた
- ・音楽に合わせて体を動かしています
- ・ラジオ体操、JOYサウンド内の体操（まっ赤な太陽etc.）

⑤食事療法

自分や家族の体質を考えたレシピづくり、玄米の利用、体質を考えた施設利用者雅への食事づくり

ご自身や家族の体質を考えたレシピづくりに取り組まれたり、玄米食を取り入れている方が多い。また、施設の栄養士の方と一緒に施設利用者様の食事を工夫するといった取組みを行っている方もいる。殆んどの方が実践を始めて1年以内だが、9割程度の方がその効果を感じている。

●実施対象者



●実施期間



●実施効果



●実施内容

- ・スタッフに栄養士の資格者がいますので食事療法を実践しています。3月openの施設で行っていますが今後も続けてゆく考えです
- ・玄米を食生活に取り入れた
- ・体質九分類にもとずきレシピを考えてみました

3. 具体的な効果

楽しく自発的に参加してもらえらる。リラックスしたり、覚醒したり、記憶活発化などに結びついている。

音楽に合わせて歌ったり、運動したりする活動の効果として皆さんが感じているのは、利用者の皆さんが、楽しく参加してくれる、またやりたいと言ってくれる、実施する時間に合わせて居所から出てきてくれるなど参加者の方が、自発的に活動したり参加してくれる点またうつ傾向の方や認知症の方も楽しく参加して頂ける。回想法と組み合わせることで昔の事を話し出す方が多く、コミュニケーションを楽しまれる機会が増える。また528Hzの曲を聞かせることで入居者の皆さんだけでなくスタッフの方もリラックスできるといった効果を感じられている。

- ・「楽しい」と話される 笑顔が見られる またやりたいとのこと
- ・運動療法により、当初手を上げれるのみの方が腕が回る様になった。車イスでも自分から移動する様になって来ました
- ・施設で気持ちが落ちつかず、辛そうな表情をしている入居者様が楽しそうに健康王国のプログラムに参加してくれた
- ・一緒に動く事の関心、特に何に良いのかを話して行くと、立ったり座ったり手の冷たい人は減ったと思います。手の冷めたい人には特に手のマッサージを実践しました
- ・528Hzでない時と比べて、表情も良く、リラックスしていた（入居者もスタッフも）
- ・居眠りの多い方の覚醒時間が増えた
- ・リラックスができ効用を体感できた
- ・歌に合わせて自然と身体が動いていた。運動が嫌いな方にも楽しんで参加して頂けた。間違えても笑ってごまかせる和やかな雰囲気となった
- ・回想により、昔の事を昨日の事のように思い出して話し出す方が多く、コミュニケーションを楽しんでいた
- ・トーンチャイムの音色や振動に感動される方が多かった。自分の出番を忘れないようにと集中している方が多かった
- ・普段体を動かされない方がやられていた。昔の映像流すことで口数はないが昔のことを思い出しているのか見ている
- ・認知症の利用者さんがおちつきが無い時にみんなで歌を唄いましょうかと声をかけると笑顔が出て、楽しめます
- 又、音楽に手足を動かしてやると動かし方はバラバラでもいっしょけんめいやられます
- ・実施の時間をおぼえる様になられご自身で居室より実施場所へ来て下さるようになりました

4. 実践にあたっての問題や困難

時間が無い。他のスタッフの協力を得られない。

実施者の約半分が実践にあたっての問題や困難さを感じている。特に多いのは、時間がないために頻繁に出きない。また他のスタッフの理解と協力を得るのが難しくなり、組織として継続的に実践されない。またアロマは、好みの個人差があり色々な物を使うことが難しく限られたアロマの利用になってしまうというような指摘もあった。

● 実践に問題や困難はあるか



- ・他職員が、健康王国の体操に頼りきり
- ・看護師の抵抗が若干あった
- ・管理職が指導しているが組織全体業務が多く特化できていない状態である
- ・参加意欲のない方に楽しく参加していただけるように導入する時
周囲のスタッフの理解と協力をいただく事が困難でした。周囲の意識が低いため、続けて実践されていません
- ・対象者の反応を見ながら、その都度テンポや音程、音量やフレーズを変えたいので、伴奏をしながら音楽療法していますが、歌いながら体を動かす時などに伴奏しながら指示するのが難しいです。他の職員に協力してもらってはいますが、対象者をひきつけるソードをするには、伴奏できる人がいてくれると助かります
- ・アロマに関しては好みの個人差があり、（←施設利用時） 効能のみで選ぶのがむずかしくいつも似かよったものになってしまう
- ・業務に追われて職員も集中して行えない時がある。使い方、実践方法を伝えながかなか時間とれずできない。プログラム入力に時間要する。
- ・スケジュールの確保、場所と時間
- ・時間があまりなく、毎日できない。実施の途中で別の話しを始められたりした利用者様がおり進行にとまどる事があった。全員同じ方向をむいていただくのが難しかった