

「日々熱意を持って高齢者健康増進のための音楽レクリエーションに取り組みたい」

社会福祉法人彩光会あけぼの副主任 大森あきよ

私は、デイサービスや認知症カフェなどで音楽レクリエーションを行っています。

音楽健康福祉士の研修で生演奏のもたらす効果が大きいという事を学んだので、ピアノの生演奏に合わせて、高齢者の方々と歌いながら身体を動かしたり楽器を使って演奏したりしています。音楽を通して昔の事を思い出したり、他者との交流が生まれたり、いつもなら動かない身体が動いてしまったり…。

「スキー」という歌をうたった時のことです。「竹スキーって知ってるかい？昔は竹スキーをやったんだよ！」とおっしゃり、まるで昨日の事のように目を輝かせてお話し下さる方がいらっしゃいました。他の方も「こどもの頃よくやったね！」等とおっしゃり、あっという間に昔話に花が咲きました。また「村の鍛冶屋」という歌をうたった時には、「今は鍛冶屋あまり見かけないですね」とお話しすると、「ほら、すぐそこにも鍛冶屋があったんだよ」「そうそう～！この辺りは農家が多かったから農機具とかも必要で、昔は鍛冶屋があったよね」という会話がはじまりました。歌っている時間よりも会話の時間の方が長いことも多いですが、音楽をきっかけに昔のことを思い出せて、他者とも交流できるこの時間も大切にしたいと思っております。

歌いながら身体を動かす活動では、最初は「できるかな？」と少し不安な表情をされる方もいらっしゃいますが、「歌と運動を同時に行う事で脳が活性化され心身ともに若返るので、間違えても大丈夫！やる事が大事！」という事をお伝えすると、歌があまり好きでない方や運動が苦手な方でも音楽が流れると自然と参加して下さるようになります。いつの間にか夢中になられて、普段はあがらない腕があがったり、間違えても皆で笑い合える和やかな雰囲気になっていくので、音楽の力は本当に不思議です。

楽器を使った演奏では、楽器の音色を楽しむだけではなく、指定した所で楽器を鳴らしていただくことで役割意識を持たれ、出番を間違えないようにと集中力が高まります。また皆さんでひとつの音楽を作り上げるため、成功したときには一体感や達成感も味わっていただけるようです。音楽は「時間の芸術」といいますが、その瞬間にしか味わえない感動や喜びがたくさんあるのだと思います。

そして最後になりますが、音楽健康福祉士の研修では講師の方々のそれぞれの専門分野に対する想いが大変熱かった事にも圧倒されました。高齢者の心に響く音楽を届けるには、私も日々熱意を持って取り組まないといけないな…と改めて痛感しました。私自身も音楽が大好きという純粋な気持ちを忘れず、その瞬間にしか味わえない音楽やコミュニケーションを楽しみながら、これからも高齢者の健康増進につながる音楽レクリエーションを実践していけたらと思っております。



城の月

一、春高樓の花の宴
めぐるさかずき かげさして
千代のまつが枝 わけ出でし
むかしの光 いまいずこ

二、秋陣宮の霜のいろ
鳴きゆく雁の 数見せて
植うるつるぎに 照りそいし
むかしの光 いまいずこ