「心音レインボートレーニングのトータルな実践で効果を体感」(前篇)

グループホームみやじの森・風　取締役会長　音楽健康福祉士　関森安次

私共は、愛知県豊川市においてグループホームみやじの森・風、介護付き有料老人ホーム（建設中）、みやじの森ケアプランセンターを経営しております。

３年前に、虹の会の音楽健康福祉士の研修を受け、その理論を現場で生かすべく、日々努力しております。

まず、素晴らしい講師陣の研修を受けたことに感謝するとともに、和合先生の教えや金沢大の鈴木先生、渡辺先生方の臨床に基づくエビデンスがあるデータや理論を信じて、実践をしていこうと考えていました。しかし、私共の様に小さな施設では、それを全て受け入れる事は難しく、私共なりに工夫をして、実施しております。

まず、音楽療法のプログラムは、研修で得た知識に基づき、「音楽療法は意図を持って計画的に」を極力守り実行計画書を作り、それに従って実施しています。深呼吸も、日本人は吸うことから始めますが、私どもは吐くことからスタートしていますし、回想法で写真を使ったり、衝立を少し間をあけて左右に立て、そこにヤカンや靴下などを飛ばして、「何が飛んだ」とクイズや簡単なタネが判る手品をして考えてもらうなどしています。

≪楽器を使った体験≫

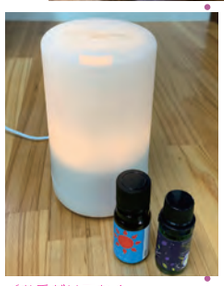
私共は、毎日の体操を、一日３回（朝・昼・夕方）行います。ハンドベルやタンバリン、太鼓など楽器を使用して歌ったり体操を一緒に行うと、気持ちの発散を促すなど効果があります。

事実楽器を持たせると顔が生き生きしてきますし、血圧は下がり、体温が上がることもわかりました。

また、カラオケ、アロママッサージも、実施前の体温、心拍数、血圧を測定し、実施後も同様に測定し、その結果や入居者様の顔色や表情を観察しております。カラオケを行った前と後では、若干ではありますが血圧が下がり、心拍数が上がるなど変化が見られます。

入居されると普段は動くことが少なくなりがちですが、積極的に入居者様を社員が動かすようになり、体操やパタカラ体操を工夫する様になりましたし、動かすことでのリスクを学ぶ（スピーチロックなど）機会になっています。

入居者様のご家族がお見舞いに見えた時「おじいちゃんの部屋臭い」と言われたことから、「お香」を玄関や居室で焚いてみることからスタートしていましたが、音楽健康福祉士の研修に参加後は、アロマを勉強してデータを取るなど真剣に取り組みだしました。


≪お香だけでなくアロマも利用≫

例えば、朝は、爽やかに目覚めて欲しいと、「ラベンダー・ユーカリ・レモングラス」、夜は不眠の改善鎮静効果を考えて「ラベンダー・ベルガモット」をディフューザーで使用しています。

社員がやる気を出してくれるのは大変嬉しく思っていますし、非常に良い傾向だと考えています。

グループホームですから、リハビリなどは行う必要はないのですが、社長の考えと補完代替医療の観点からマッサージを接骨院に外部依頼し実施しています。

餅つきイベントの際、マッサージを行っているところをご家族様などに見学して頂きマッサージ前の心拍数、血圧を測り、マッサージ後に血圧が大きく下がり「へえ～」と驚きの声を頂き好評でした。

食事については、栄養士の資格のある者を採用し、体質九分類による食事を行うことは、施設の食事としては　　難しいものがあり、試行錯誤しています。

しかし、今週は肉を中心としたとか、トマトを中心に、豆を中心になど、献立のメニューを考えてもらい、その食事の残量を調べることは勿論のこと、入居者様の表情や体の変化を社員が敏感に感ずることが大切ですし、食事に対する意識の向上など話し合うことが重要と考えています。

「音楽健康療法のスペシャリストとして認知症予防を指導」

メディカル・ケア・サービス株式会社
介護付有料老人ホーム アンサンブル大宮　音楽健康福祉士　大西竜也

●「認知症ケア」の先進企業として「認知症予防」の専門性強化に積極的に取組む

弊社（メディカル・ケア・サービス株式会社）はグループホームの居室数が日本一の企業であり、一貫して「認知症ケア」に取り組んでいる。私が勤務するアンサンブル大宮は、介護付有料老人ホームでグループホームではないが、認知症の周辺症状緩和に役立つものに対して積極的に 取組んでおり、音楽をメインに認知症進行予防や身体機能維持を図る「心音レインボートレーニ ング」を専門的に指導する専任担当者として働いている。

●ほぼ毎日の「やわらぎ体操」に加えて音楽レク「音の処方箋」や「ピアノリサイタル」も実施

「やわらぎ体操」とはエクシング社の「健康王国」を利用して、「歌う」「観る」「体を動かす」「遊ぶ」を入居者様の状況に併せてプログラム化して提供している。また月1回音楽を使ったゲームを行ったり懐かしい唱歌等を掘り下げて解説する音楽レク「音の処方箋」で入居者様との触れ合いを実施。

≪母の日ピアノ・リサイタル≫

文化の日や母の日などは得意のピアノ演奏を生かしたピアノリサイタルを行ったりクリスマスの食事時には BGM として生演奏を行うことで入居者様の QOL を高めるお手伝いをしている。

●入居者様の自発的な参加で効果があった「名曲健康体操」や「色色 Joy 体操」

実施している「やわらぎ体操」の中で非常に効果があったと感じているのは、「名曲健康体操」や「色色 Joy 体操」。認知症の方でも一部の動きを覚えていて、私の指導や動画よりも先に動く方もいる。特に　　「色色 Joy 体操」の　　「真赤な太陽（美空ひばり）」のカラオケが好評。タイトルを覚えているというよりも耳から入った音楽に合わせた体の動きを覚えている感じがする。演歌を歌いながら体操する物が人気で繰り返しやっても飽きずにやれる。また、指導が始まる前は落ちつかない方が終る頃には距離感が近くなっていたり、興奮がおさまり落ち着く方もいれば、「もう少しお話がしたい」という方もいる。「アンサンブル大宮」だけでなく、系列の「アンサンブル 浦和」へも出張音楽レクを行っているが、非常に喜んでいただき毎回「また来てね」というお言葉 を数多く頂いている。

≪アンサンブル大宮≫

●毎回テーマを変更。入居者様の好きな曲や趣味の話でモチベーションをアップ

毎月複数回行っていると「またこれか」という感じで参加者の皆様が飽きてくることもあるので毎回テーマを変えてプログラムを作るようにしている。また、「今日は A さんが好きな曲をかける」とか、個人的な趣味を教えてもらいゴルフが好きな人にはゴルフ場の話を行うことなどで毎回 皆様のモチベーションを高める工夫を行っている。私共の施設だと週 5 日色々な体操やレクをやっていてすべてのコンテンツを使い切ってしまうこともあるので最近は、YouTube などを使って 新しい物をときどきいれたりしてる。

●見学者様やお客様への興味喚起や施設の清潔感向上に効果を発揮しているアロマ療法

市販のアロマディフューザーを使って午前中は柑橘系、午後はフローラル系のアロマ散布を行っているが、入居者様よりも施設見学者様や外部のお客様に興味を持ってもらえている。また臭いの面からも施設の清潔感向上（排泄物の臭いを抑制）には効果的だと思う。

●今後はグループ施設へ幅広く指導活動を広げると共にスペシャリストとしての音福士を育成したい

今後へ向けては、アンサンブルシリーズの施設だけでなくグループの「グループホーム愛の家」等、弊社全体に音楽健康福祉士の取り組みを拡大してゆきたい。私と同様に「音楽健康福祉士」という仕事を本職としてやりたいという人を社内で育成して幅広い施設で取り組みが実行できるよう になって欲しいと思っている。