

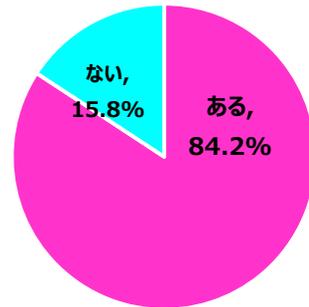
2020年度「音楽健康福祉士」実践実態調査（第2回）

本内容は、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2020年4月～9月末の約半年間、アンケート方式で行った調査の結果です。（回収数19）

1. 音楽健康福祉士研修内容の実践状況

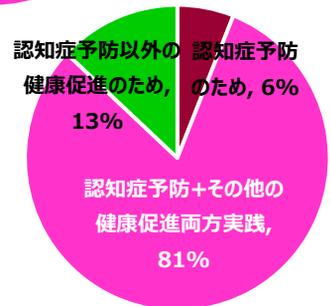
1. 研修内容実践率：84.2%の皆様が、実践

回収者19名中16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：約8割が、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、約8割と圧倒的に多い。認知症予防以外の健康促進目的の方と認知症予防目的の方は、約2割にすぎない。



2. 実践した療法と方法・効果

1. 実践している療法

殆どの方が実践しているのは、**音楽療法と運動療法**

最も実践されているのは音楽療法で、これに運動療法が続く。体質改善やアロマ療法も半数以上の方が実施している。食事療法の実践率は、他に比べてやや低くなっている。

●実施者数（人）



2. 療法別実施対象と効果

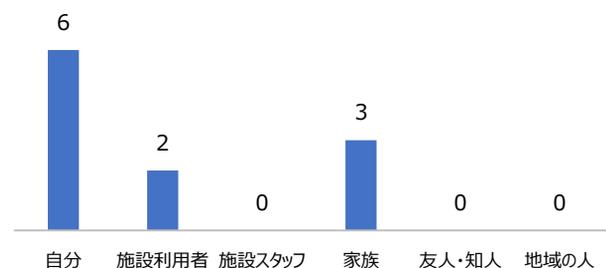
①体質改善

体質に合わせた食事や食べ物を意識してとっている。

自分自身や家族を対象に行っている方が多く、体質を意識した食事や食べ物を摂取するようにしている。

1年以上続けている方が多く、6割強の方が、効果があったとしている。

●実施対象者（人）



●実施期間



●実施効果



●実施内容

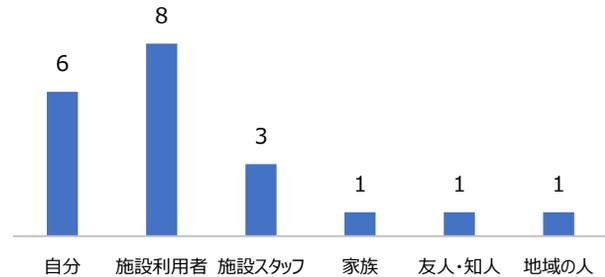
- ・しょうが料理
- ・意識している
- ・日常の中で健康を考える一つの視点とした
- ・酵素ジュースを毎日飲む
- ・患者に食事内容を聞いて自宅改善

②音楽療法

歌だけでなく体操や踊り、なぞなぞ、演奏などと組み合わせることで効果を実感

音楽療法は、施設利用者様に対して実践しているケースが多く、歌を歌ってもらう能動型の音楽療法を実施している例が多い。また、音楽と体操、盆踊りなどの運動を組み合わせる他、なぞなぞと組み合わせたり、楽器演奏を行うことで脳トレ効果を高めている方もいる。更に528Hzの受動型音楽療法を毎週のプログラムに組み込んで恒常的に実施している施設もある。1年以上継続実施している方が、全体の約6割に達しており、8割強の方が、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

- ・歌を歌うことで、えん下や認知症予防になった
- ・大きな声で唄う
- ・リズムに合わせた体操、運動と歌の組み合わせ
- ・健康王国のエンカサイズを毎日の体操の最後にとり入れた
- ・歌を歌う、なぞなぞ形式で歌う
- ・美空ひばり「真っ赤な太陽」を覚えてスタッフと一緒に練習
- ・音楽を食事中にながす、盆踊り、歌う
- ・歌う、好きな音楽を聞く
- ・歌唱、リズム活動、体操
- ・意識している
- ・528Hzの歌会を毎週1回朝食前4年間実施
- ・カラオケ、ペットボトルの楽器を使う、口腔体操

③アロマ療法

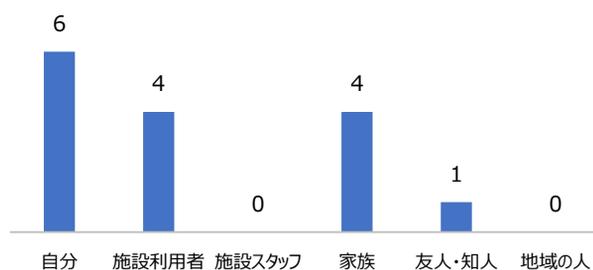
施設利用者様だけでなく、自分自身のリラクゼーションのためのアロママッサージやディフューザーを使った芳香を実践

施設利用者様のためだけでなく自分自身のためにアロマセラピーを行っている例が目立っている。

自分自身のためにはアロマオイルを使った手足のマッサージを行ったり、ディフューザーを夜寝る前枕元に置いてリラックスして熟睡できるようにしている。

また利用者様のために施設でディフューザーを利用して香りを嗅いでリラックスして頂いたり、手のアロママッサージをしてあげることで利用者様との会話が多くなったというような例が報告されている。1年以上継続している方が、全体の4割強。約8割の方が、効果があったとしている。

●実施対象者（人）



●実施期間



●実施効果



●実施内容

- ・マッサージに使う
- ・ハンドリフレ
- ・手のマッサージ、会話が多くなった
- ・手足にオイルマッサージ
- ・寝る前に枕元に置く
- ・自分でオイルを作って、マッサージ
- ・意識している
- ・ディフューザーを使用
- ・アロマスプレー他

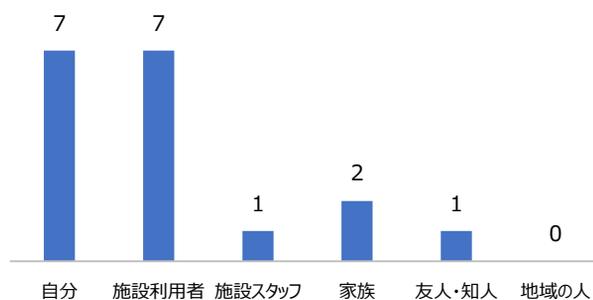
④運動療法

音楽に合わせて実施することで利用者様の運動を促進。自分自身も生活の中で運動を意識

自分自身そして施設利用者様の健康維持のために運動療法を積極的に実施している。

音楽と一緒に運動を行うことで楽しく、幅広い方に参加してもらおうと共に日々の体操と組み合わせることで運動を日常化する工夫をしている。また自分自身の健康管理の為にウォーキングなど運動を意識して行っている。約4割の方が、1年以上実施。8割強の方が、効果を感じている。

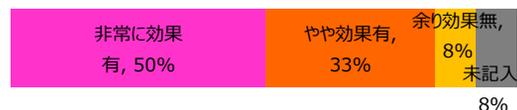
●実施対象者（人）



●実施期間



●実施効果



●実施内容

- ・自分には効果があるが、やる気のない人には効果なし
- ・音楽に合わせて体を動かす
- ・歌いながら身体を動かした
- ・健康王国のエンカサイズを毎日の体操の最後にとり入れた
- ・歌にあわせ自分のペースで体を動かす
- ・血行が良くなり、手足の動作がスムーズ
- ・口腔体操、呼吸の体操、音楽に合わせての体操は速くてついていけない
- ・ウォーキング
- ・日常の中で健康を考える一つの視点とした
- ・意識している
- ・健康王国から体操、指体操や全身の軽い体操
- ・運動をすすめる

⑤食事療法

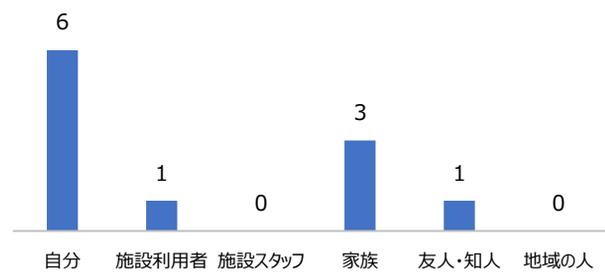
自分や家族の体質を考えたレシピづくり、玄米や野菜をとることを心がける

施設では食事は、他の責任者が管理するケースが多く、音福土の方が直接的関与することが難しいことからご自身や家族の体質や健康を意識して食事内容や食材に気を配っている方が、多い。具体的には野菜や玄米などを食事で多めにとる工夫などをされている。半数以上の方が1年以上実施しており、8割強の方が効果を感じている。

●実施内容

- ・NPOの食養免許が役に立った
- ・野菜を必ず取る
- ・日常の中で健康を考える一つの視点とした
- ・意識している
- ・玄米、野菜多め

●実施対象者（人）



●実施期間



●実施効果



3. 具体的な効果

利用者様が、笑顔で楽しく音楽療法に参加。利用者様間のコミュニケーションや積極性も活発化

一番効果の評価が、高かったのは、レクリエーションへの音楽療法の活用効果。コロナ禍の中で利用者の皆さんが楽しく笑顔で積極的に参加していただけ、利用者様間の会話も活発化。さらに体を動かすことで運動もしっかり行うことができレクリエーションの質が向上した点が、高く評価されている。また自身の体質改善も兼ねて、食事療法に取り組むことでダイエットや体力づくりなどに効果があった、アロマ療法が“心の癒し”につながった点なども評価されている。

- ・玄米ご飯、野菜多め。音楽療法中心のデイ
- ・食欲増進、利用者の期待感や喜び増加
- ・体重維持
- ・昔のベスト体重に戻りつつある
- ・心の癒し効果、ダイエットや体力に効果あり
- ・笑顔がみられた
- ・利用者の笑顔が増え、楽しんでくれた
- ・音楽に合わせて楽しく体を動かすことができている
- ・利用者同士のコミュニケーションが増えた、積極性が増した、レクリエーションの質が向上
- ・歌を唄って体を動かすと笑顔が出る、時間を忘れて楽しむ

4. 実践にあたっての問題や困難

サポート人員不足。継続が難しい

実践で一番難しいと感じているのは、サポート人員の不足。日常的に人手が少ない中で自分以外に実施できる人間がおらず、サポートしてくれる人がいないという点が最大の問題点となっている。また、継続して実施する難しさも問題点としてあげられていた。

●実践に問題や困難はあるか



- ・納得してもらうために繰り返し時間をかけないといけない
- ・希望があっても条件で不参加になる、人員不足
- ・サポート職員の人材確保
- ・継続することがストレスに
- ・三日坊主になる
- ・職員の協力をあおぐのが難しい
- ・なかなか継続が難しい



コロナ禍で大変な中、アンケートをご返送頂いた皆様に心より感謝すると共に厚くお礼を申し上げます。皆様から頂いた声をこれからの研修内容に可能な限り取り入れ、より皆様の役に立つ教育内容に改善してゆく所存でございます。何卒今後共にご協力のほどよろしくお願い致します。

2020年11月

公益社団法人 虹の会