

参加者様の“精神的な幸福感”も得られた 「心音レインボートレーニング」臨床試験。

音楽健康福祉士の皆さん明けましておめでとうございます。相変わらずコロナ禍で大変な日々が続いていますが、本年も健康でよい一年を過ごされますことを事務局一同心からお祈り致します。さて本年の年頭にあたり、昨年6月より社会福祉法人福寿園様（愛知県田原市 山田浩三理事長）と一般社団法人日本認知症予防学会様（福岡県北九州市 浦上克哉代表理事）のご協力で実施致しました「心音レインボートレーニング」による認知症予防効果検証臨床試験で現地で指導にあられた音楽健康福祉士の皆様の感想をご紹介します。

■ 臨床試験実施概要

本試験は、福寿園様のケアハウス・デイサービスを利用される高齢者様の同意を得たうえでレクリエーション時を利用して「心音レインボートレーニング」を楽しみながら実施して頂くことによる認知症の予防・改善効果を確認する目的で社会福祉法人福寿園様の2つの施設（みなみ福寿園様と武豊福寿園様）の約60名の方を対象に6月から8月の3ヵ月間実施されました。

この期間みなみ福寿園の参加者の皆様には毎週2回、1回30分程度の「心音レインボートレーニング」プログラムを施設の音楽健康福祉士の皆様が実施。武豊福寿園の参加者の皆様は、体操などの通常のレクリエーション活動を行って頂きました。



ケアハウスみなみ



みなみ福寿園
デイサービスセンター

「心音レインボートレーニング」プログラム

| 項目 | コンテンツ | 内容 | 時間(分) | 備考 | |
|----|---------|------------|----------------------------------|----|-------------------------|
| 1 | 受動的音楽療法 | 528hz | 深呼吸・ストレッチ | 5 | |
| 2 | 能動的音楽療法 | うたって元気パタカラ | 口腔体操 | 6 | パタカラ2曲 |
| 3 | 回想法 | 合唱カラオケ | 参加者のパーソナルミュージックを発表。 該当曲を流して合唱 | 10 | トーク3分+2曲(7分) 毎回1名 |
| 4 | 能動的音楽療法 | 名曲健康体操 | 全身体操(有酸素運動) | 4 | 歌を歌いながら体操を行う デュアルタスク |
| 5 | 受動的音楽療法 | 528hz | 深呼吸・ストレッチ・3の 振り返り | 5 | |
| | | 合計 | | 30 | |

※ 上記プログラムの実施にはエクシング社の音楽療養コンテンツ「健康王国」を利用しました。

音楽健康福祉士「心音レインボートレーニング」

実行のポイント

(※詳細は、⑦⑧頁 個別音福祉士の感想文をご参照ください。)

今回の臨床試験を好評裏に実施できた背景には
指導にあられた音楽健康福祉士の皆様による下記のような工夫と努力がありました。

- 1) 参加者対象者のレベルに合わせたレベル分けとレベルに応じたコンテンツ探し**
参加者様には様々な心身状況のレベルの方がいらっしゃるために実施するプログラムの難易度を2～3に分けて参加者様に合った体操などのコンテンツ探しを徹底して行ったことで幅広い皆様に参加して頂きました。
 - 2) “パーソナルミュージック”による回想法は昔の出来事や遊びの予習で全員が参加**
毎回参加者様の内1名の方の“パーソナルミュージック”を中心に行った回想法実施にあたっては、参加者様の全員が興味を持って頂くために昔の出来事や遊びなどを予め予習して行ったために参加者間で昔の体験話や思い出話に花が咲き全員が楽しく参加して頂きました。
 - 3) 「明るく・元気に・わかりやすく」をテーマに実施。「効果」の事前説明も徹底**
音楽療法の実施で工夫した点は「明るく・元気に・わかりやすく」。何を行うのか、どういった効果があるのかを予め参加者様に伝えたくて取り組みました。
 - 4) 皆さんが飽きないように定期的にプログラムの見直しを実施**
同一内容の繰り返しだと飽きてしまうので2週間に1回プログラムの見直しを行い、季節を感じてもらえる内容にしました。
- 【これらの結果、具体的にその効果として下記のような点を実感することができました。】**
- 体力の差があっても全員が、楽しく一体感を持って参加して頂いた。
 - プログラムが習慣化されて皆さんが、楽しみにして毎回参加して頂いた。
 - マスク着用で他の人とのコミュニケーションがとりにくい中、体操などを皆で行うことや回想法で昔の話を皆でする事で楽しく会話などを行う機会が増えた。
 - 今まで体操に参加されていなかった人なども参加して頂けるようになった。
 - 定期的に行ったPC検査数値の変化を見ることが、参加者様のやる気につながった。
 - 「愛の周波数528Hz」は、参加者様だけでなく職員も一緒に参加することで心身リフレッシュすることができ、施設の全員が、一丸となって取り組むことができた。
 - 昔の思い出で参加者様の会話やコミュニケーションが広がり、一体感が生まれることが参加者様の“精神的な幸福感”に繋がることを感じられた。
 - このプログラムを継続することが、フレイル予防や骨折予防などにも結びついていると感じた。

音楽健康福祉士「心音レインボートレーニング」

実行のポイント

『みなみ福寿園デイサービスセンター』

音楽健康福祉士 麻生 千恵子

みなみ福寿園デイサービスでは、要支援 1 から要介護 5 まで、様々な心身状態のご利用者様が来られています。その為、今回の臨床試験の実施にあたり、対象利用者様の選定に時間がかかりました。

折角行うのなら、参加された皆さんの認知機能を高めたい! 多くのご利用者様が楽しめる内容にしたい!! と、意見が纏まり、実践する 30 分ほどのプログラムの中で、難易度を 2 つから 3 つほどに分け、どなたでも楽しめる内容にしました。

様々なコンテンツの中でも、プログラムの最初と最後に設定した「愛の周波数 528Hz」は、瞑想・呼吸・ストレッチで、ご利用者様も職員も心身ともにリフレッシュすることが出来、音楽体操と向き合う時間となり、一丸となって取り組むことが出来たように感じます。

効果の出方は、人それぞれ違いますが、今までは機能訓練にあまり積極的に参加されていなかった男性利用者様も、音楽と体操を合わせることで、初めは手先を動かしていただけだったが、少しずつ慣れていくうちに職員の声掛けや音楽に合わせて身体を動かされるようになり、楽しそうに体操をされる姿が印象的でした。

昔の流行った音楽を聴きながら、心を落ち着かせ、懐かしい記憶を頭と体で思い出す事で、脳と身体の活性に繋がっており、当時の思い出を語りながら会話やコミュニケーションの広がりを感じ、一体感が生まれることはご利用者様にも精神的な幸福感を得られるのだと、改めて音楽療法の持つ効果や魅力を感じる事が出来ました。

身体機能や認知機能はご利用者様によって様々ですが、気持ちは若いご利用者様が多い為これからも、多くのご利用者様が楽しめるコンテンツの配信を楽しみにしています。

今後は、フレイル予防が出来ればと思います。「みなみ福寿園のデイサービスに行くと、楽しいだけじゃなくて、健康寿命も伸ばせるよ」なんて声が聴けるよう、この音楽体操を継続していきたいです。



『みなみ福寿園デイサービスセンター』

音楽健康福祉士 大谷 ひろみ

今回、音楽療法臨床試験に参加させて頂く事となり、虹の会の先生方とプログラムの内容、進め方について話し合いを重ね、アドバイスを頂きながら臨床試験を実施しました。

音楽療法を行う上で工夫した点は「明るく・元気に・わかりやすく」を心掛けました。

何を行うのか、どういった効果があるのかについて利用者様にわかりやすく説明した上で取り組みました。

他にも回想法では対象者だけでなく参加している全員に興味を持ってもらえるように昔の出来事や遊びなどについて予習して臨みました。

利用者様の昔の体験や思い出話に花が咲き、時には涙を流しながら時にはフロア内に笑いが溢れ、懐かしい空気が漂いました。

また二週間に一度、プログラム内容の見直しを行い、季節を感じて頂け



る内容に変更していきました。

コロナ禍でマスク着用が必須の状況で、人と関りづらい環境の中、健康王国のコンテンツを利用しての口腔体操、音楽体操は気軽に楽しく行え、利用者様からも「昔、踊ったダンスを思い出して楽しく体を動かせた。」など嬉しい言葉がたくさん聞こえてきました。今まで体操に参加しなかった利用者様も皆さんと一緒に参加するようになり「毎回、楽しみにしています。」と話され、デイサービス利用者様、職員が一丸となって時には爆笑しながら楽しく取り組むことが出来ました。

回を重ねるごとにコグエボの点数にも変化が見られ、参加者様本人のやる気にもつながり、イキイキと運動している姿に継続することの大切さを実感しました。

臨床試験は終了しましたが、今後も音楽療法のプログラムを継続して、お年寄りがキラキラ輝けるよう私たち音楽健康福祉士が中心となり、フレイル予防、認知症予防に取り組んでいきたいと思ひます。貴重な体験の機会を頂いたことを感謝すると共に、今後も更に知識を深めるために情報収集や学びを続けていきたいと思ひます。

今後ともご指導、よろしくお願ひします。

『ケアハウスみなみ』

音楽健康福祉士 小澤 京子

ケアハウスみなみでは、昨年の 12 月より音楽療法を開始しました。初めは、入居者様の身体能力に大きく差があり、体操の動きにうまく乗れず気が焦っている様子を感じました。私は、参加者様の共通する楽しい瞬間を見つけなくてはと、改めて体操と向き合い沢山のコンテンツを試しました。段々参加者様のニーズに応えられる様になると、飽きずに続けられる歌や運動を選べるようになり、皆のやる気も上がりました。体力の差があっても、体操が簡単な動きの時は一体感を感じ、難しい動きの時は挑戦する意欲が感じとれ、「私の足のリズムうまいでしょ?」「この曲好き。身体が動くわ!」「年寄り臭い気がしていたけど、パタカラ体操も意外に面白いね!」と話され、「ラッキー・ミッキー・大好き!」を合言葉に、自分達なりの参加のモチベーションが生まれていきました。

毎回参加される方は、大体 20 名程です。80 歳代と 90 歳代の方が 9 割を占めており、クラブ活動のある月曜・金曜の朝は、「今日も体操あるよね!」と私達職員に声を掛けてみえます。

この体操が習慣化されている事を感じ、入居者様のその表情はいつもいい笑顔で安心しています。クラブ活動を通しての、いきいきとした姿はコロナ禍でのフレイル予防にも繋がっているように感じ、一年近く続けてきた効果として、年間の骨折数が大幅に減り、職員は JOY サウンドの活用によりプログラムが作りやすく、取り組みやすいクラブ活動となりました。

今後の目標は、より多くのコンテンツを活用して参加者様がプログラムを楽しむ事ができ、活動をより長く続け、より元気に過ごせ、健康寿命を延ばす事です。その為にも、皆がお気に入りの歌や運動がリアルタイムに虹の会でも見て取れ、内容が更新されていく仕組みがあるといいなあとも思ひます。今後もケアハウスみなみで、楽しいクラブ活動の時間を通じて、多くの効果を感じながら入居者様と一緒に活動していきたいと思ひます。