コロナ禍でも施設職員の“音福士化”でご利用者様のQOLを向上

アビリティーズ・ケアネット株式会社　気まま館ブルーベリーコート府中
音楽健康福祉士　秋山佳孝

認知症ケアとアロマセラピーに興味を持って研修を受講

認知症介護の研修を通じて、高齢者の認知症ケアに興味を持ち、会社からのお知らせで平成30年に音楽健康福祉士（当時集合型研修）に参加。

脳を活性化させる為に、音楽が有効的だと多くの研修で耳にしていた為、現場での認知症ケアにも活かせるのではないか。又、当時興味があった“アロマテラピー”がカリキュラム内にあったのが音福士を受講したきっかけだった。

集合型の研修ということもあり、横の繋がりも出来、他施設の方との情報交換（音福士の活動やその他）を行う等、活動の幅を広げることが出来た。

コロナ禍で外部協力が難しくなる中、施設職員の“音福士”化でご利用者様のQOLを向上

最近まで猛威を振るっていた感染症が流行するまでは、多種ボランティアさんにご協力頂きご利用者様のQOL向上に務めていたが、ご時世的に思うように行動を起こすことが難しくなった。それに伴い、オンライン化した貴セミナーを通じて、3名の介護職員が音福士を受講することとなる。ヴァイオリン演奏が出来る2級音福士の一条。2級音福士取得後、「学びを深めたい」と、1級音福士まで受講した松野。同じく、1級に挑戦を検討している小俣。以上の4名の音福士が当施設にはいる。

多くのご利用者様をアクティビティに参加しやすくする音楽療法

老若男女、心身機能、育った環境は様々でも、『音楽』はより多くの方にとって親しみあるものだと思っている。例えば、車椅子で身体が思うように動かない方、日中の活動量が少ない方等にも参加して貰い易く入口としてはとても良い。

当施設では、午前のアクティビティ時間に JOYSOUND の健康王国をつかって体操の時間を毎日30分～1時間設けている。その前後の時間にも、カラオケの機能をつかって楽しまれているご利用者様もいる。一条音福士がヴァイオリンの演奏を（時には屋外でも）行うことがある。

午前のアクティビティ時間に音楽療法用の歌詞を配布

当初、「体操をやるから」の声掛けでは参加されなかった方々も、カラオケには参加。はじめは座っているだけだった方も、段々と声を出して下さるようになり、体操にも足を運んでくれるようになる。回数を重ねていくと、まるで日課にでもなったかのように自ら進んで「連れて行って」というまでになる。

音楽と運動を繰り返していくことで、最初は座っているだけだった方が自発的に身体を動かし、日中ベッドで休んでいた時間が減ってきた。

屋外でバイオリン演奏を行う一条音福士

体操の合間や終わりには、528Hzの音楽を流し、映像を楽しみながら水分摂取して頂くようにしている。

動きにメリハリをつけ、適度な刺激を与えることを重視

動きにメリハリをつけ、ご利用者様に適度な刺激を与えるようにしている。

例えば、健康王国を使用する際は、比較的簡単な動き、少し複雑な動き、再生速度は適切か等をご利用者様の反応を見ながら調整したり、一時停止をしトークを盛り込んだり。

身体機能の維持向上だけでなく、声を出して頂くことも重要視している。介護の現場は機械任せではQOLの向上は見込めない。

ご利用者様の育った時代、馴染みの音楽等で当時を回想し、思い出話をして頂くこともある。介入し過ぎず、否定をせずに、1人でも、少しでも楽しいと思って頂ける時間を提供出来るよう工夫している。

プログラムの根拠や意味づけをしっかりすることで効果や満足度も向上。他施設とのつながりができたことも指導の幅拡大に貢献

体操等のプログラムづくりに、根拠がプラスされた。「これでいいや」で、なんとなくプログラムをつくるのではなく、同じ時間に同じことをするにしても、根拠や意味づけがしっかりしていると、効果や満足度も自然と高まっていく。

介護施設は、どこか閉鎖的な印象が内からも外からも感じられる。研修を通じて、横のつながりが出来、他社で行っている工夫や声掛けの方法、相談等もしやすい。

「音楽健康福祉士」と聞いたときに、レクリエーションの指導をする人とか、楽器の演奏とか、歌とか、そういった内容のみ学ぶのかと思っていたが、実際は音楽や食事、運動等が健康に与える力を、エビデンスを元に学べ、多岐に渡り知識が活かせる内容だった。