

老人福祉センターの集客に大きく貢献する「歌謡曲で体操しよう」

柏市社会福祉協議会 柏寿荘 音楽健康福祉士 吉本清美

柏市は、2012年度(平成24年度)高齢者2000名以上を対象にしたフレイル度の調査の結果に基づき2015年度末(平成27年度末)より「柏フレイル予防プロジェクト」を立ち上げ、高齢者のフレイル予防対策に本格的に取り組んでいます。これに伴って柏市の老人福祉センター柏寿荘(はくじゅそう)様でもフレイル予防対策の一環として「歌謡曲で体操しよう」講座を開始。

その後、南部老人福祉センター「かたくりの里」にも同様の事業を広げていきました。

柏寿荘様はコロナ禍の中でも着実に参加者を増やし、現在では同センターの集客に大きく貢献するプログラムとして高齢者のフレイル予防に大きく貢献しています。

その秘訣を弊社馬場参与が、同施設音福士第一号である吉本様に伺いました。

「女性がメインに継続」

Q.どのような方が、主に利用されているのですか。

A.継続して来られている方が多いですが、年1、2回柏市の広報で募集を行うのでそういう時に新しい方も入ってきます。参加者は、圧倒的に女性が多いです。20人で実施する場合、男性は4~5名程度。男性は、別室で卓球や趣味のゲームなどを楽しんだ後、ちょっと参加してみるとい方が多いですね。



「体操」だけでなく「パタカラ」や「歌唱」、「回想法」、「指や手・腕の運動」などを組み併せてプログラムを作成」

Q.音福士の研修で学んだことの中でどのような内容を実践されていますか。

A.運動のレベルでは初級、中級、上級の中で中級のプログラムを選ぶことが多かったと思います。運動だけでなく「パタカラ」で口腔運動をしたり、歌もガイドボーカルに合わせて歌ったりしています。その辺は、組み合わせでプログラムを組んでやるようにしています。回想法は、アドリブ的に「クイズ形式」で実施。「この曲の作曲家は、誰だかわかりますか」とか昔の曲を何曲か流して「この曲分かりますか」などの問いかけを行ったりしています。またプログラムの最後には音楽を入れ頭の体操を兼ねて指や手・腕を動かす運動とか自分が勉強したオリジナルなものもやったりしています。

「5年間で参加者は、3.5倍に」

Q.柏寿荘様で音福士の指導によるフレイル予防に取り組んで5年ですがその効果をどのように感じていますか。

A.フレイル予防に「歌謡曲で体操しよう」を始めたのは、2020年9月(3回)。その頃コロナ禍で新聞などでも高齢者の体力低下が、話題になっていたことがきっかけでした。センターに来て色々な活動ができなくなる中で「歌謡曲で体操しよう」は、職員が行うため、少人数で実施でき、外の講師などを依頼する必要が無くやりやすいので良いということで始めました。その年の12月は3回、翌年の3月はコロナウィルスによる緊急事態宣言が出たため予定していた3回が、1回になってしまいました。施設来場者が減ったこともあり2021年の年間参加者は、137人。その後コロナ禍が、やや落ち着いてきたこともあり2022年222人、2023年は245人と着実に増加。2020年9月8日の初回は7人でしたが、本年4月は26人、5月は23人と更に増加しています。



「歌謡曲で体操しよう」が、リピート受講のきっかけ」

Q.非常に多くの皆さんが楽しんで参加してくれて効果が、あったものは何ですか。

A.この講座のきっかけになったのは、一番最初の頃に川中美幸さんの「二輪草」という曲で「エンカサイズ」をやった後にご利用様が「今のDVDあるの?」と言っているのを聞いたのがきっかけです。DVDは無いので、これを普通の講座でやったらどうかな、喜ばれるかなと思いました。それから「指の運動」とかで「間違ってもいいから」と指導すると終わった後に「今日のは簡単だった」と言ってくれるので、「今度は難しいのを考えてくるね」とご利用者様とコミュニケーションを取り、次回を期待させるのが良かったと思います。

「繰り返しの参加で「踊り」をマスターする喜びが、マンネリを防止」

Q.5年間同様の内容を指導する中でマンネリになるようなことはなかったですか。

A.私もそう思いましたが、私自身も1回目は画面を見て動けなかったのが何回かやって動けるようになった方が気持ち的に良い、画面を見て踊れるようになるのが嬉しいというように考えました。ソーラン節などをやると「カッコイイ踊りだった」と言われたり、この講座以外に男性職員が、お昼の体操時に(音福士が指導した運動を)2曲くらい3カ月続けてやってくれるのでこのセンターに良く来られる方は、覚えてきます。お昼の時間帯なので曲が5分程度で終わるもの(「二輪草」と「木曾節」など)、「エンカサイズ」から1曲、民謡から1曲というような組み合わせが多いです。

「出席票」もリピート参加に大きく貢献」

Q.その他にも集客のために何かやっていますか。

A.継続して参加してもらうために「出席票」もお渡ししています。ラジオ体操の「出欠カード」のようなものですが出席すると出席月のお花のイラストの所にステッカー(シール)を貼ってさしあげます。これが一杯になったらどうなるというものでもありませんが、次はいつというのが分かるのとちょっとしたお楽しみみたいなものになっています。忘れる方もいますが「また来た時に貼るね」とお伝えしています。(毎回15人程度の方が、持参されています。)これは2021年から始めましたが毎月やるのを覚えていて欲しいのとちょっとした「励み」になるかなと思いました。

■柏寿荘「歌謡曲で体操しよう」出席票

講座に参加した月にステッカー貼ってあげる。



「フラダンスは、指導が難しい」

Q.指導する内容でなかなか上手にできなかった、難しかったというようなプログラムはありましたか。

A.フラダンスのプログラムは、難しかったですね。座ってやる分には良いのですが、足の動きが難しかったですね。

「3人の音福士がそれぞれの個性を生かしたプログラム作り」

Q.吉本さんが、一人でプログラムを作っているのですか。

A.私以外にも(この施設では)3人の職員が、音福士の資格を取ったので3人の音福士がプログラムを立てたり担当した月ごとに違うものをやっています。一応プログラムは、3カ月間同じものやっています。その期間は、プログラムを作った音福士以外の音福士もその内容を行います。また季節によってパタカラの曲を変えるなどのアレンジをしていますが、大きくは変えていません。

(馬場) 本日は、貴重なお話を聞かせて頂き大変ありがとうございました。これからも引き続き「歌謡曲で体操しよう」を続けて頂き、地域の高齢者の皆様のフレイル予防に貢献して頂きたいと思います。