

認知症カフェでの音楽療法を通じた地域交流

みなみ福寿園 音楽健康福祉士 大谷ひろみ

音楽を通じた認知症の方と地域の皆様が心を通わせる時間づくり、認知症への理解を深め地域全体が安心して暮らせる環境づくり支援のために“認知症カフェ”に参加

私は、地域のコミュニティーメンバーの一員として、定期的に認知症カフェに参加し、地域の皆さんと交流しています。参加した経緯としては、コロナ禍後に認知症カフェを再開するにあたり、地域に根差したカフェを立ち上げるメンバーとして参加してほしいという地域包括支援センターからの呼びかけがあったためです。様々な職種のメンバーが集まり、認知症の高齢者やご家族、専門職が気軽に集い、交流できる「認知症カフェ」の趣旨に共感し参加することを決めました。

私は音楽健康福祉士・介護福祉士として、二か月に一度コミュニティーセンターで行われる認知症カフェの活動に参加しています。私の活動の狙いは、音楽を通じて認知症の方やご家族、地域住民が心を通わせる時間をつくり、認知症への理解を深めてい

ただくこと、そして地域全体が安心して暮らせる環境づくりに寄与することです。音楽療法を通じて「楽しい」「また参加したい」と感じられる体験を提供し、認知症を特別視することなく、自然に受け入れ合える地域社会の形成につながればよいと考えて取り組んでいます。具体的な活動としては、地域コミュニティーセンターに約30名の住民が集まり、各専門職がそれぞれの強みを活かしたミニ講座を開催し、地域の方々が認知症予防について考える場を提供しています。私は音楽健康福祉士として、参加者の皆さんと一緒に音楽に合わせて体を動かすプログラムや口腔体操などを担当しています。勤務先のデイサービスでも毎日、30分程度、音楽療法を実践しており、その経験を地域での活動にも活かしています。

音楽健康福祉士研修で学んだ内容を実践。 “人と人との心をつなげる”効果があることを実感

音楽健康福祉士の資格は公益社団法人虹の会が主催する養成講座を受講し、取得しました。今回、7月の認知症カフェでは、「音楽×認知症」をテーマに講師として参加しました。プログラムは、養成講座で学んだ知識を活かし、音楽に合わせた体操や口腔機能向上プログラムなど、参加者の状態に

合わせて構成しました。まずは、528hzの音楽を聴きながら呼吸を整え、ストレッチを行うことで心身をリラックスしていただきました。続いて、季節の歌を取り入れてパタカラ体操を実施し、参加者のパーソナルミュージックについて思い出を伺い、その曲にまつわる記憶を振り返りながら一緒に合唱しました。こうした活動は回想法にもつながり、会場が温かい雰囲気に包まれました。その後、懐かしい曲に合わせて有酸素運動を行い、最後に再び、528hzの音楽を聴きながらストレッチと呼吸調整を行いプログラムを終了しました。参加者の皆さんが自然と口ずさみ、手拍子をしながら楽しんでおられる姿を見て、音楽には記憶や感情を呼び起こし、人ととの心をつなげる効果があることを実感いたしました。

認知症の方だけでなく、そのご家族や地域の方々が一緒になって音楽に触れる時間は安心と共感をはぐくむ貴重な場であると感じました。参加者同士が音楽を通じて交流することで「また参加したい」「音楽を聴きながら体を動かすと気持ちが明るくなる」などの温かい声が聞かれ、音楽が心の交流を生み出す力があることを改めて実感しました。認知症の方も自然にリズムに合わせて体を動かしており、隣の方と笑顔でかかわる姿が見られたことは私の中で大きな成果と自信につながり、音楽療法の意義を改めて感じる良い機会となりました。



大谷音福士の“認知症カフェ”指導の模様

今後も音楽の力で笑顔とつながりを生み出し「誰もが安心して暮らせる街つくり」に貢献

今後も継続的に認知症カフェに参加し、音楽療法を通じて地域住民とともに楽しく学び合える場を広げていきたいと思います。また認知症予防、介護予防の観点から、地域包括支援センターや医療、介護専門職と連携し、定期的に音楽療法を実践する機会を作っていくたらと考えています。音楽の力で笑顔とつながりを生み出し「誰もが安心して暮らせる街つくり」に貢献していきたいと思います。