

# 音楽の力で健康寿命向上プロジェクト

文化理解ゼミ 音楽班

## 1. はじめに

現在標茶町は男女共に高齢者の人口が多い。世界的に見ても人口の2.9人に1人が65歳以上、5.3人に1人が75歳以上となっている。2020年現在、日本国内では高齢者が全人口の28.4%であった。また、100歳以上の人口は2019年より9,176人増加の80,450人(図1)で、これは55,000人も動員できる東京ドームでさえ入りきれないほどの100歳以上の高齢者が日本にはいることになる。さらに65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は推計で、2012年時点で約462万人に上ることが厚生労働省研究班の調査で明らかになっている(図2)。

そこで私たちは音楽療法を使って高齢者の認知症を少しでも改善したい、音楽の力で町を明るくしたいとい考えこの研究を始めた。

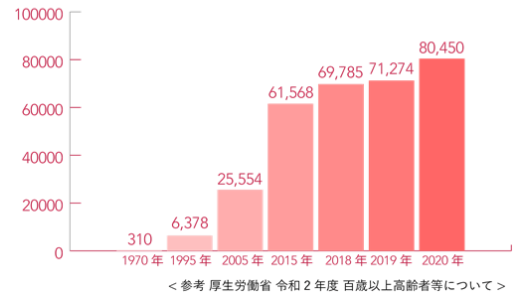


図1 100歳以上の高齢者の人数グラフ

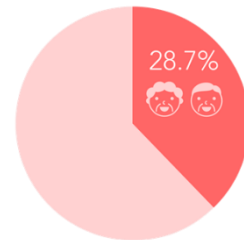


図2 高齢者の中の認知症患者の割合

## 2. 研究準備

### (1) 音楽療法とは

音楽療法とは音楽を聴いたり演奏したりする際の生理的・心理的・社会的な効果を応用して、心身の健康の回復、向上を図ることを目的とする療法のことである(図3)。

- ・生理的働き リラックスあるいは興奮をもたらす
- ・社会的働き コミュニケーション手段を引き出して人間関係づくりをサポート
- ・心理的働き 不安やストレスの軽減

音楽療法を受ける対象となる人は何らかの病気を抱えている人はもちろんのこと様々なことが原因で精神的に疲れている人など幅広い範囲の人が受けられる。東日本大震災などの「精神的ダメージ」をケアする方法としても用いられ、災害や事故などによるストレスやショックから立ち直るために役立つと言われている。

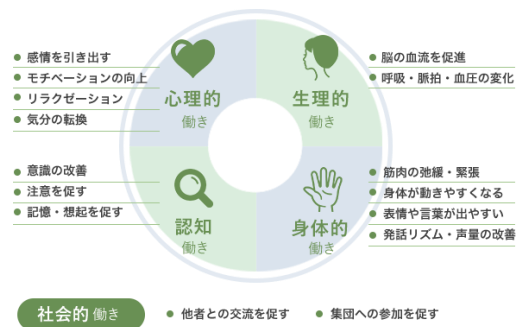


図3 音楽療法がもたらす効果

**表1 音楽療法の種類**

種類	内容	効果
能動的音楽療法	歌、楽器演奏、ダンスや作詞作曲を行う	健康状態の回復・向上
受動的音楽療法	音楽鑑賞などを行う	感情の表出、緊張の緩和
個人音楽療法	音楽療法士とマンツーマンで行う	細かなケアができる
集団音楽療法	5人以下の小集団から50人の大集団などで行う	協調性を引き出す

**(2) 使用曲の選定**

音楽療法プログラムを作るにあたり特別養護老人ホームやすらぎ園様にご協力をお願いした。そこでDVDを提供する前にアンケートに答えていただいた。「音楽療法を取り入れていますか」に対し、取り入れているが歌中心で体操系が少ないという回答をいただいた。

「どのくらい介護が必要かを示す要介護レベルを教えてください」という質問に対し、要介護レベル1は0人に対して、要介護レベル4、5は過半数を占めていると回答をいただいた(表2)。

**表2 やすらぎ園利用者の介護レベル**

要介護度	状態	人数
要介護度1	日常生活はほぼ一人でできるが、部分的に介護が必要	0
要介護度2	要介護1に加え歩行や食事などの日常動作にも介護が必要	11
要介護度3	日常動作でほぼ全面的に介護が必要	16
要介護度4	日常生活全般にわたり、介護なしでは日常生活が困難	30
要介護度5	生活全般に全面的な介護が必要で介護なしでは日常生活が送れない	18

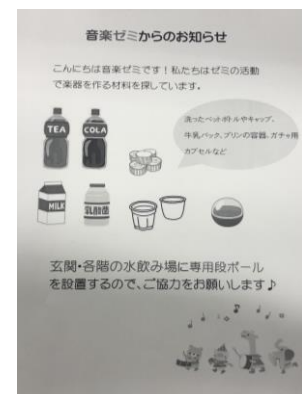
このことから寝たきりや体が動きにくい入居者様が多いという課題がわかり、この課題に沿ったプログラムを作成した。プログラムは起承転結(表3)となっていて、起→歌い入れた曲、承→雰囲気盛り上げる曲、転→流れを変える曲、結→落ち着いた曲という流れになっている。

**表3 起承転結に基づいて選択した曲**

起	見上げてごらん夜の星を	参加意欲を高めてもらう
承	上を向いて歩こう(体操)	体操を取り入れ場の雰囲気を盛り上げる
転	ミッキーマウスマーチ(楽器演奏)	楽器を使い自己表現をしてもらう
結	ふるさと	興奮した神経を落ち着かせる

**(3) 手作り楽器作成**

「ミッキーマウスマーチ」で使用する楽器は私たちが作成した。材料は学校で余った牛乳パックや全校生徒からの協力を得て集めたペットボトル、キャップ、カプセルトイの入れ物を使用した。チラシ(図4)は全学年に配布し、各階のトイレの前に回収用段ボールを設置したところ1週間ほどで段ボールからあふれるほどのペットボトルが集まった。そのほかにも学校から不要となった牛乳パックを寄付していただいた。たくさんの方に協力していただき材料を集めることができた。



**図4 チラシ**

### 3. 活動記録

#### (1) 中学生一日体験入学受け入れ

8月に標茶高校1日体験入学で講座を開設し音楽ゼミの活動を知ってもらうこと、音楽療法を体験してもらうことを目的とし授業を行った。最初は緊張していた生徒もオリジナル楽器作成(図5)や演奏を通して互いにコミュニケーションが増えていた。また実施後のアンケートでは参加者全員が、「授業を通して活動を知れた」、「楽しかった」と回答した。新型コロナウイルスの影響で老人ホームでのゼミ研究ができない中、自分たちの研究を実践し、体感できる良い機会となった。



図5 楽器作りの様子

#### (2) やすらぎ園 DVD 提供

今年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響でやすらぎ園様に直接出向くことができず、DVDを提供し画面上での実施となった。自分たちで使わないものを再利用して作成した楽器を使いながら歌を歌ったり楽器を演奏したり体操をしたりした。お年寄りの様子を見ながら実施できなかったことが残念だった。実施後に行ったアンケートでは「楽しかった」、

表4 変更したプログラム

起	紅葉(歌)
承	うさぎと亀(体操) どんぐり(手遊び歌)
転	アイアイ
結	夕焼け小焼け

「体操系をもっとやりたい」との感想をいただいた。DVD提供2回目は前回の反省や利用者様からのリクエストなどを参考にプログラム内容を変更した(表4)。

#### (3) 標茶フェア参加

日専連釧路で開催された標茶フェアに代表2名が参加した。ゼミのブースを作り、事前に作成したチラシを見せながら説明を聞きに来てくれた一般の方に説明をした(図6)。50名以上の方に私たちの行っている活動内容や、音楽療法について広めることができた。そこで説明をした後にアンケートに協力してもらった。「音楽療法について知っていますか?」という質問には半分以上の方に知っていると答えていただいた。知らなかったという方にも説明を聞いて理解することができたと答えていただくことができ、音楽療法をたくさんの人に理解していただけるきっかけになった。



図6 チラシ

### 4. 反省・考察

#### (1) 中学生一日体験入学受け入れ

事前の準備時間が少なく、始まる直前まで慌ただしくなりました。楽器作成などに思いのほか時間がかかってしまい、終了時間を過ぎてしまった。

## (2) やすらぎ園 DVD 提供

今年度は2回の実施となった。2回の活動では効果が明確にわからないため、定期的に行う必要があると考える。楽器演奏のために多くの種類の楽器を作成したが一番使用しやすそうだったのは振るタイプの楽器だった。次回からは振るタイプの楽器でバリエーションを増やしたほうが良いと思う。体操も私たちが考えた動作によって利用者の皆様がやりにくい、やっていない振りがあったためやりやすさを重視したほうが良かった。体操系を増やしてほしいとのリクエストに応じて、指遊びを追加したが指を動かしながら歌うという同時進行が苦手なため、回数を重ねる必要があると考えた。初めの歌はもう少し盛り上げられれば良かった。

## (3) 日専連参加

準備期間が少なく2人での準備だったため少し時間に余裕がなかった。当日は思いのほか多くの方が説明を聞きに来てくださった。そのため急ぎ足での説明になってしまった。だが、過半数の方から「説明がわかりやすかった。」や「音楽療法について改めて知ることができた。」などの声をいただくことができた。実際の映像を見せて説明したたくさんの方に理解していただくことにつながったと思う。

## 5. まとめ

### (1) 研究成果

今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で外部にでて活動する回数が少なくなってしまった。今までの活動で行ったアンケート結果から音楽療法について知らないという人に対し理解してもらうことができ達成感を感じることができた。やすらぎ園との交流は新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けリモートでの実施となってしまったことが残念だった。やすらぎ園利用者の皆様の様子や表情を見ながら活動できればよかった。だが、やすらぎ園利用者様の体操系をもっとやりたいというリクエストにこたえることができたのはとてもよかったと思う。

### (2) 今後の課題

今年度は2回の実施となった。音楽療法の効果を得るためには回数を重ねる必要があるため月に1回程度のペースで実施していきたい。今回はやすらぎ園様との交流のみになってしまったが次年度からは地域の保育園、幼稚園の皆様にもご協力していただき活動場所を拡大していきたい。

## 6. 終わりに

この度は私たちの活動に協力してくださったやすらぎ園の皆様、ペットボトルやキャップなどの回収に協力してくださった全校生徒の皆様に心から感謝申し上げます。

## 7. 参考文献（引用文献）

公益財団法人 日本ケアフィット共育機構

[https://www.carefit.org/liber\\_carefit/dementia/dementia01.php](https://www.carefit.org/liber_carefit/dementia/dementia01.php)

MUSIC POWER for ALL.

<https://musicpowerforall.com/musictherapy/>