

高齢者が音楽で得られる効果について

介護老人保健施設 セージュ新ことに 通所リハビリテーション

大浦 明¹⁾

1) 介護員

1. はじめに

私がセージュ新ことにで仕事をして、利用者が音楽を聞いて、硬い表情が穏やかになったり、昔を思い出して涙を流したり、人とあまり会話しない人が、カラオケでマイクを握って唄ったりする状況を見て、高齢者が音楽で得られる効果について興味を持った。

2. 高齢者の音楽療法の目標¹⁾

高齢者は、単調で受け身の生活になりがちなため、様々な援助が必要となる。その中で、音楽療法は他者との交流や余暇活動の充実などが目標として挙げられる。

音楽療法を行う場合の目標を「表 1」に示した。目標を達成するために十分考慮することは、「決して押しつけにならないこと」である。

表 1 高齢者に対する音楽療法の目標

身体	運動能力の維持・向上 感覚訓練 不適応行動の減少
精神	長期記憶や回想への刺激 短期記憶や認知力の向上 言語能力の向上 心身両面の発散
心理	リラクゼーションの促進 ストレスの軽減 自己尊厳の回復 痛みや悩みからの気分転換
対人	他者との交流への援助 楽しさ、遊び、ユーモアの場の提供 余暇活動における援助 コミュニケーション能力の向上

高齢者は疾患、障害、問題点と共にそれぞれ個人史を持っている。それらを受けとめ理解し、その人らしさを失わずに今をよりよく生きるための目標でありたい。QOL の向上については「表 2」に示した。

表 2 音楽療法による QOL の向上

身体的	リハビリテーション 身体機能の維持
生理的	ストレス発散 情緒安定 痛みの緩和
心理的	孤独感の減少 自身の回復 充足感の獲得 取り組みへの動機付け
社会的	社会的交流の促し 対人関係の改善
哲学的	明日への希望

3. 音楽活動とその効果^{1) 2)}

(1) 歌唱活動

歌は高齢者にとって、今までの人生の思い出と結びついていることが多い。歌詞の内容に基づく会話によって、物の名称や日時、曜日、季節感などの失われがちな見当識を取り戻しながら、現実に適応できるようサポートしていく。

音楽には、その曲を聴いたり歌ったときの状況や感情などを呼び起こすパワーがあり、当時の記憶や生き生きとした感情が喚起され、会話が促されやすくなる。また、歌唱活動を

行うことで呼吸運動を円滑にし、心肺機能を高める。

(2) 楽器活動

楽器を用いる活動では、身体的刺激や機能の維持・回復などのリハビリテーション効果が期待できる。また、楽器操作の習得や演奏による達成感を得ることができ、グループ演奏では、音の広がりによる連帯感が生まれる。

さらに、本人の自己実現のみにとどまらず、周囲の人たちをも励まし、意欲を引き出すきっかけとなる。よく用いる楽器は、操作が簡単な打楽器類である。呼吸訓練にハーモニカやリコーダーを、機能訓練に鍵盤楽器を使うこともある。

(3) 鑑賞

音楽は日常を離れて夢や希望を抱き、気分転換になり得るものである。鑑賞にあたっては、個人の好みの音楽を尊重することが大切である。また、グループで同じ曲を聴くことで、各自の思いが会話に発展することもあり、コミュニケーションの手だてともなる。

(4) 動き

音楽に合わせて身体を動かすことは心身への刺激となり、障害部位の機能訓練にもなる。また、音楽に合わせて楽しみながら、苦痛を感じることなく身体を動かせる場合もある。音楽を伴う身体運動には、音楽体操、盆踊り、ダンスなどがある。時にはスティックや打楽器なども利用できる。

4. 考察

歌唱活動は、コーラス・カラオケ・ピアノの会で行われている。

高次機能障害の利用者が、カラオケの活動にて一緒に歌を唄ったり、あまり会話をしない利用者が、マイクを握り最後まで唄う。

楽器活動は、ピアノの会でカスタネット・

トライアングルなどの小楽器やバッファロー・ドラム、うちわ太鼓などをピアノ演奏に合わせてリズム合奏を行っている。

普段はあまり動かない腕の利用者が、楽器を持つと自然に音楽に合わせて演奏されている。

観賞は、月に1~2回不定期で大正琴・フルート・ピアノ演奏などを行っている。

フルートを聞きながら、昔の事を思い出した利用者が涙を流している。

動きは、ピアノの会で、音楽や歌に合わせて身体運動をするリズム体操を行っている。

体操やゲームなどで、体を動かす事を嫌がる利用者も、音楽に合わせて楽しく運動している。

音楽活動は、単に楽しければよいというレクリエーションでは終わらずに、利用者に関わる姿勢や、音楽活動前後のQOLやADL、感覚、行動などが向上している事を感じる。

高齢者にとって音楽活動は、他人との関わりや協調性、役割分担などの小社会を作る。そして、音楽活動、音楽体験を通して生きる喜びや張り合いを持つことができる。

今後、音楽活動は、介護やケアの担い手の一端になり、QOLの向上に貢献していくと強く感じる。

5. おわりに

これからは、高齢者が音楽で得られる効果を考えて、いろいろな活動に適切な音楽を取り入れ、利用者のQOL向上に繋がることを提案していきたい。

そして、今まで感じた事を忘れずに、セージュ新ことにが利用者にとって満足感が得られ、居心地が良い場所である様に努力をしたい。

文献

- 1) 板東浩, 松本晴子: 高齢者のQOLと音楽療法の導入. 板東浩氏公開ホームページ (<http://hb8.seikyoku.ne.jp/home/pianom>)

[ed/310.htm](#)), 2005年8月20日現在

- 2) 渡辺茂夫：音楽は驚異の「聴くクスリ」.
PHP 研究所，東京，p78，1997