

## →04 特集 うたと音楽のチカラ Topix

# 高齢者会館対抗のカラオケ大会 ホールでの歌唱が心も体も元気に

## 24名が自慢の歌声披露

ケアマネ音頭普及会(東京都中野区)が主催、第一興商が共催する高齢者カラオケ大会「第2回K-sports×高齢者会館対抗カラオケバトル」が9月8日に中野区の野方区民ホールで開催され、中野・練馬両区の高齢者24名が自慢の歌声を披露した。

このイベントは「コロナ禍で高齢者が好きなカラオケを楽しむことができない状況を何とかしよう」と企画された。中野区内の高齢者会館に呼びかけて今年2月に第1回を開催している。K-sportsの「K」は「カラオケで高齢者の健康を促進する」の意味が込められている。

各会館を利用する65歳以上の高齢者3名のチーム戦で、3名の合計得点数(カラオケ機器の採点)で競う。出場資格は要支援2以下であること。「出場したいが要介護1以上という人は、要支援になるためにリハビリテーションなどを頑張るだろうと考えました」とケアマネ音頭普及会の千正英五代表は語る。要支援1の出場者は採点数プラス5点、要支援2の出場者は採点数プラス10点とし、身体状況が違っても楽しめるよう工夫をした。

第1回大会はコロナ第6波の最中だったこともあり、辞退する会館が出るなどして、結局は2会館・6名の出場、無観客のホールと各会館をZoomで繋ぐ形式の開催になったが、参加者からは「無観客でもホールで歌うことがこんなに楽しいとは思わなかった」「早く2回目をやって欲しい」との声が、会館からは「応援に行きたいので次回は有観客でやって欲しい」との声が寄せられた。

それに応える形で企画された第2回は、たまたま練馬区でも告知をしたところ、同区の会館からも「出場したい」との声が多数寄せられ、最終的に練馬区から5チーム、中野区から3チームが出場した。ホールには応援やボランティアスタッフなど100名が詰めかけ賑わいを見せた。また、大会の様子はYouTubeでもライブ配信された。

ちなみに今回の大会には、本来は出場資格のない要介護3の高齢者が「ぜひ出たい」と家族にも内緒でエントリーしており、運営側も特例での出場を認めたという。「認知症のある方で、本番前まではちょっと不安定な状況でしたが、いざ自分の出番になるとシャキッとになり、80点代の高得点を出していました。『うたと音楽』がここまで人を元気にさせるのか、と驚きました」(千正代表)。

第3回については、現時点では未定だが、もし開催となれば、今回の経験を踏まえて要介護の人でも出場可能とすることも検討する。

なお、主催団体の名称にある「ケアマネ音頭」とは、中野区の鷺宮地区で活動するケアマ



出場者全員で記念撮影

ネジャーが「ケアマネの仕事内容を知ってもらい、もっと効果的に利用してもらおう」と作成した完全オリジナルのオリジナルの当地音頭。この取り組みは一般社団法人日本音楽健康協会が主催する「音健アワード2020」で優秀賞を受賞している。

## 「うたと音楽」の効果 数字で明らかに 湘南医療大学で市民公開講座

7月23日、湘南医療大学(横浜市)で「『うたと音楽』が聴き手や歌手の心にどれだけ影響を与えるか」をテーマにした市民公開講座が行われた。発起人は、看護学科の倉橋悠子助教。「医療の現場では、患者が治療やリハビリテーションに懸命に取り組む姿を見て、医師や看護師が力や元気をもらう『相互作用』が見られます。音楽でも同じではないかと思ったのがきっかけです。聴いている人が楽しかったり癒されたりするのはもちろん、演奏することや歌うことが心の健康につながるというエビデンスを得たいと考えました」と開催の目的を語る。

当日活用したのはリスク計測テクノロジーズ(同)が開発したモチベーションを可視化するアプリケーション「Motivel(モチベル)」。マイクに向かって5秒程度声を発するだけで、声帯の状況などから発話者の元気度合いをゼロ~100の間で数値化する(数字が多ければ多いほどモチベーションが高い)。

まず、バイオリンを演奏してもらい、1名の聴衆のモチベーションを計測したところ、演奏開始前は25だった数値が演奏を聴いたあ



倉橋助教(中央)ら開催に協力したメンバー

とは33になった。奏者自身のモチベーションも演奏前10、演奏後34と上昇した。次に、参加者にステージ上でカラオケを歌ってもらったところ、聴衆のモチベーションは36から43へ、歌った本人のモチベーションは21から43へと上昇した。このほか「合奏を聴く」「カラオケを聴きながら手拍子をする」など、いずれのシチュエーションでも聴いた後のモチベーションは聴く前に比べて上昇した。

今回の結果を受けて、倉橋助教は「今後はこの公開講座の結果をもとに、クリーンルームで治療する白血病患者さんへの研究を計画したいと思います。閉ざされた治療空間であっても、音楽によってストレスが軽減するか明らかにする研究を行い、苦しんでいる患者さんの助けになりたいと思います」とコメントした。