

→03 ♪うたと 音楽のチカラ トピックス

湘南医療大学

8月26日、神奈川県横浜市の湘南医療大学(保健医療学部・薬学部)で「認知症予防と音楽療法～聴覚と運動で脳へアプローチ～」と題した市民公開講座が行われた。同大学では、地元横浜市戸塚区と提携し、これまでも医療や健康に関する市民講座を多数開催してきたが「音楽療法」をテーマにしたのは初めてのこと。

音楽は認知機能改善に効果

講座では、まず同大学リハビリテーション学科理学療法学専攻の斉藤琴子准教授が「日本の高齢化の現状」「認知症とは」についてレクチャー。

特に認知症に関する講義の中では、①進行防止策としては運動・トレーニングが効果的であり、MCI(軽度認知障害)から回復の可能性がある、②そうした非薬物療法の1つが音楽療法であり、実際に歌ったり、楽器を演奏したりしなくても、音楽を聞くだけでも一定の効果がある、と説明した。例えば、MCIの人を「音楽に合わせて動くグループ」と「声に合わせて動くグループ」の2つに分けて、認知機能改善効果を調べたところ、前者は前頭葉などの認知機能が改善する結果が見られたという報告書を紹介した。

後半は、「音楽を聞くこと」「音楽に合わせて体操をすること」、実際に認知症の進行予防や改善にどれだけの効果があるかの実証実験を

「認知症予防と音楽療法」学ぶ公開講座 音楽によるストレス軽減効果を体験

行った。

参加者がキットを使って自身の唾液アミラーゼを計測し、認知症になる要因のひとつとされている「ストレス」の度合いを可視化した。その後、フルートの生演奏を聞いたり、第一興商の生活総合機能改善機器「DKエルダーシステム」のコンテンツを利用して、音楽に合わせた体操を行ったりなどした。特に後者では、斉藤准教授のゼミで学ぶ2人の学生も登壇し、「ごぼう先生のノリノリ全身体操」「グーチョコキパー体操」など4つのコンテンツを参加者と一緒に楽しんだ。

その後、再び参加者の唾液アミラーゼを計測したところ、数値が低下している人も見られ、短い時間でも音楽に触れ、それに合わせて身体を動かすことがストレスの軽減効果をもたらすことが実証された。

講義後は参加者から「聞く音楽はどのようなものでもいいのか」など、熱心な質問が飛んでいた。

レクの内容はその場で決定

実は、この講座は、事前に参加者の名前や年齢層が全くわからず、斉藤准教授も「自身や配偶者の認知症が気になる70代～80代の参加者が多いだろう」と予想していたという。ところが実際に来場者はもっと若かった。そこで、実際の来場者の年齢層や、身体がどのくらい動きそうなのかをとっさに判断して、即座にDKエルダーシステムの「おまかせレク」機能を用いて使用するコンテンツを変更したという。



斉藤准教授(左から2番目)と講座を担当したスタッフ



音楽に合わせて身体を動かしてストレス軽減

「機械の操作自体もほぼ初めてでしたが、問題なく行えました。ぶっつけ本番に近い形でも、参加者に最適な音楽レクリエーションができる機能はとても便利だと実感しました」と斉藤准教授は印象を語っていた。

この便利さは、公民館や自治会館では地域住民による自主活動に、介護施設では業務負担軽減や業務効率向上につながるものと考える。

「おまかせレク」機能の
詳細はこちら



一般社団法人 **日本音楽健康協会**

協会概要

うたと音楽には不思議なチカラがあります。

健康の維持や、こころとからだの機能改善にも大きな効果が見込まれています。

そしてなによりも、うたと音楽は楽しいからつづけることができます。

私たちは、音楽、体操、運動、映像、歌唱などこころとからだの健康に役立つたくさんのコンテンツを研究、開発しています。その上で、そのコンテンツを活用できるインストラクターも育成しています。

高齢者から未来を担う子供たちまで、全ての方々に楽しみながら、元気に生活していただきたい。

私たちは、うたと音楽のチカラで健康な社会を支援していきます。

協会理念

本協会は、「うたと音楽」の持つ力が、心と身体の健康に寄与することを学術的に研究し、その証左を「福祉・健康・教育」の領域において積極的に展開し、普及・啓発活動を通じ広く社会に貢献することを目的とする。

事業領域

学術的研究

心と身体の健康に寄与するカリキュラムやコンテンツの開発を目的に、「うたと音楽」の効果を継続的に研究します。

人材育成

「うたと音楽」の力を最大限に活用する知識と技術を習得した「音楽健康指導士」「口腔機能指導員」を育成します。

地域サポーターの育成

地域の「通いの場」の拡充を目的に、「うたと音楽」を地域の健康づくりに役立てる担い手(地域サポーター)を育成します。

健康カラオケの提唱

「うたと音楽」の健康効果を広く発信し、身近なレジャーであるカラオケ歌唱が心と身体の健康に効果的であることを提唱します。



社員団体一覧

株式会社第一興商 東日本電信電話株式会社 西日本電信電話株式会社 セコム株式会社 株式会社メディopalホールディングス
株式会社みずほ銀行 株式会社三菱UFJ銀行 株式会社三井住友銀行 野村證券株式会社 株式会社福祉工房