

## 竹田市経済活性化促進協議会

### 暮らしのサポーター養成セミナー（直入地域）報告書

1. セミナー： 第5回 地域福祉・介護分野 暮らしのサポーター養成セミナー
2. テーマ： 『心と体がいきいきできる音楽療法』
3. 日時： 平成24年1月22日（日）13：00～15：00
4. 場所： ながゆ道の駅 2F
5. 講師： 大分市社会福祉協議会

音楽指導員 都 弘美 氏・計野<sup>はかりの</sup>美紀<sup>みのり</sup> 氏

6. 参加者： 鹿島 紀美子氏ほか12名（別紙のとおり）
7. 事務局： 渡部 哲哉
8. 内容：

#### ・講義内容

#### 1) 大分市社会福祉協議会 音楽福祉支援センターの概要について

・大分市社協が、平成14年に独自に養成・登録した音楽指導員が、「音楽療法を福祉サービス」として提供し地域の方が、いきいきと元気に過ごせるよう心と体の健康づくりを推進している。

平成14年から、約10名程で活動をしている。ニーズに応じて2名で伺うこともあれば、1名で伺うこともあるし、言語聴覚士と一緒に病院の中で活動することもある。

#### 2) 音楽療法とは

・音楽療法とは、「音楽の持つ生理的・心理的・社会的な働きを用いて、心身の障害の軽減、回復、機能の維持改善、生活の質の向上行動の変容などに向けて音楽を意図的・計画的に使用すること」をさすものとする。（音楽療法学会での定義）

簡単に言えば「心身の障害の回復や機能向上を目指すもの」その人がその人らしく最後まで生きていかれるように音楽でサポートしていく役割をもっている。

#### 3) 音楽療法の対象

・対象者としては、胎児（マタニティー）・成人・高齢者、もちろん健康な方、病気療養中の方、リハビリをしている方を主に対象としている。音楽を感じることができるすべての方が対象。1名でたくさんの方を対象とするときもあるし、個別に対応することもある。病院等では、個別に療法を行うこともある。個別であれば、1

対1でゆっくり話ができるのでその方の趣味・思考に合わせて音楽提供をしている。  
障害に応じてゆっくり演奏したり、歌いやすい高さで歌ったりしている。  
多いのが、20～30名の団体の方を対象に共に楽しんだりしてもらう。  
歌が苦手な方には、「聞くだけでもいいので・・・」と参加を促している。

#### 4) 高齢者の状態とは？

・体の状態⇒・老化による衰え。・運動機能や記憶力の低下。・慢性疾患を抱えている方。・脳疾患・認知症の方など。  
心の状態⇒・不安感・孤独感・イライラしてしまう。

#### 5) 高齢者の音楽療法の方法と効果

・大きく分けると、「音楽活動」と「音楽鑑賞」に分けられる。

##### ①音楽活動⇒楽器を使つての活動。

・だんだん握力等も弱くなるので、握りやすい楽器を用いて楽器演奏し手先、指先の運動につなげていく。

・感情の発散「イライラしたり」言葉に表現できなくなった場合（脳疾患等）もあるので、その時々のおもいを太鼓を叩いたりだとか、その時々のおもいを表現してもらうことでイライラを発散してもらう。

・歌唱⇒歌うことにより発声や言葉の訓練になる。感情も、歌うことにより発散できる。

・心肺機能を整える効果⇒長いフレーズの曲を聞き覚えていけば短くは歌わない。長く歌おうとすることにより、息を細く長く使い呼吸をコントロールしながら歌う。歌唱を通じて、自然に行えるというところが良いところでもある。

「長く息を出して」というと「訓練」と思い嫌がる。自然と歌うことにより「ここまで長く歌ってみようかな・・・」というイメージが出てくる。

##### ②音楽鑑賞⇒回想とコミュニケーションの促進

#### 6) 方法と効果の一例

・なじみの歌による回想⇒過去の経験を振り返ることにより、現在の課題や困難を解決する手助けとなる。

・「歌は世につれ、世は歌につれ」ではないが、人生とともに歌がある方が多いのではないか。

#### 7) 音楽福祉支援センターによる介護予防活動

〈主な活動内容〉

・なじみの歌の歌唱活動

- ・懐かしい歌にあわせた歌体操
- ・音楽使った体操（脳トレ）（口腔体操）
- ・思い出深い音楽による参加者間の交流の促進
- ・リラクゼーション（花などを見てもらったり、匂いを楽しんでもらったり）

〈活動の流れ〉

①季節の歌をうたう。（口腔体操・リラックス効果）



②懐かしい歌・季節に合わせた曲を歌ったり、リクエスト頂いた曲を歌ったりする。



③回想する。（感想や思い出を伺ったりする）



④リラックスして（ゆっくり体をうごかしたりして・・・）終了。

〈主な活動先〉

- ・大分市地域ふれあいサロン
- （竹田市⇒おしゃべりサロン・お達者クラブ（直入地域）・ゆったりサロン）
- ・歌声ひろば・歌って元気教室（団塊の世代の方を中心に対象）9か所で開催。
- ・自主サークル
- ・病院・障がい者施設等

※1時間を一つのセッションの流れとしている。ご高齢者になると1時間を超えるときつくなるので。

## 8) 音楽福祉支援センターの活動実績（平成22年2月現在）

施設・病院等⇒299回

地域活動・行事⇒240回

高齢者サロン⇒188回

合計 727回

## 9) キーボードにあわせて手足をつかい身体を動かす音楽療法（脳トレ）

※歌詞は横書きより縦書きが良い。（詩を縦書きで目にすることが多いから。）

墨で書くのがベスト。見易さ、字の太さが変えられるなどが理由。

①「三百六十五歩のマーチ」

⇒伴奏に合わせて手拍子しながら歌う。この曲で手拍子するとだいたい100回叩く。  
これを足踏みでしたりして手足を動かす。

②「富士山」

⇒伴奏に合わせて合唱。

・曲に合わせて軽い運動（ふらつき等がなければ、立って運動してみる）

⇒（4つの動き）肩の上げ下ろし→手を挙げ体を左右に倒す→肩に手を置き前後に倒す→富士を描くように手を挙げなびかせる。（それぞれ2回ずつ行う）

※ご高齢の方は幼稚な動きを嫌がる。していただく方に気持ち良く体操していただくことが大切。

③「たき火」

⇒（情景を思い浮かべながら）合唱。

・「たき火」で口腔体操。「ば・た・ら・か」←脳疾患等により出しにくくなる。

「ばびふべば」・「たちつと」・「らりるれろ」・「かきくけこ」←破裂音や舌を使う、喉の奥を使って出す言葉。予防・訓練で使う。

⇒「たき火」を「ば行・た行・ら行・か行」で歌う。唾液線の刺激等に効果あり。

④「しあわせなら手を叩こう」

⇒歌詞に合わせて体を動かす。

⇒（右回り）1番：手を叩く→2番：足を鳴らす→3番：肩を叩く→4番：初めから3つの動き順番に・・・（左回り）前頭葉が刺激され脳トレ効果。

⑤「〇〇太郎」の歌に合わせて「グー・パー体操」（脳トレ）

⇒例）「浦島太郎」の歌に合わせて、自分の胸に「グー」、前に「パー」これを交互に出す。→動きを逆にする。（意外と難しい・・・）同じ手が出てなかなかできない。

例）「グー・チョキ・パー」の組み合わせで、指導員の指示する組み合わせで「グー・チョキ・パー」を出す。（みなさん楽しまれました。）

⑥「リンゴの唄」

※実際にリンゴを見せたり、香りをかいだりしてもらったりする。小道具を使いながら歌う・・・

⇒鈴等を使って歌う。→「りんご」のフレーズを「名前」に変えて歌う。（お誕生日の方や元気のない方などの名前に変えて、みんなに楽しんでもらう。）

⑦「故郷」

※どの方でも、記憶にある曲の一つ。認知症になられた方でも、記憶のどこかに残っていて故郷を思う。

⇒「トーン・チャイム」←（やさしく、きれいな音色の楽器）を使って演奏。

⇒5人1グループでパートに分かれ、指導員の指示に合わせて演奏する。

⑧「靴が鳴る」

⇒「おてつないで・・・」手をつないで歌い、みんなでクールダウン・・・呼吸を整える。

⑨回想・・・

## 10) 質疑応答並びに意見交換

○各地区回られています、主に施設を回っているのですか？

⇒施設・病院等を回ったり、市内9か所に分けて「歌声ひろば」に行ったりしている。サロンは、年に数回。現在の活動範囲は、野津原から佐賀県まで行っている。現在、10名弱で回っている。だいたい1人で回ることが多い。50人以上居る箇所については、2名で回っている。

○(受講者より)活動時に歌詞カードを忘れて行って途中で止まったりして大笑いすることがある。やはり歌詞はあった方がいいですね。

⇒中には、歌詞を見ながらしっかり歌い方もいるのであった方が良くも。歌が途中で止まって大笑いする。とても関係ができていて良いことだと思う。高齢者の方から見れば「私らだけじゃないんだな・・・」とより親近感がもてる。

○カラオケ等より、キーボードの方がキーを合わせやすい。高いキーをそのまま歌うのは苦痛になるし「若い時には歌えていたのに・・・」と違う意味で寂しさが募る方もいらっしゃる。キーを下げていることは伝えず、その方にあったキーで演奏してあげることが大切。負い目を感じさせないということが、音楽療法では大切。

○たまには、歌って聞かせるということもありますか？

⇒歌ってほしいというところもあるので、アカペラで歌ったりすることもあるが、基本的には、皆さんと一緒に歌って楽しんでいただく。

○みんなで歌うと心が一つになる。

○若いころの歌は忘れない。最近の曲はすぐに忘れる。

## 11) 本日のまとめ・お知らせ

推進員より、今回で5回目となりますが、今までの中で一番皆さんのいい笑顔が見られたのではないかと感じました。次回開催日時のお知らせ。アンケート記入のお願い。

## 12) 閉会

