

在宅高齢者の介護予防に関する一考察
—音楽療法講座継続参加事例から—

福 田 道 代

佐 藤 郁 子

新 川 貴 紀

澤 田 悦 子

武 田 秀 勝

在宅高齢者の介護予防に関する一考察 —音楽療法講座継続参加事例から—

福田道代* 佐藤郁子* 新川貴紀**
澤田悦子*** 武田秀勝****

抄 録

我々は2年半に亙り札幌市介護予防事業の委託を受けて「北翔大学ポルト音楽療法講座」を展開してきた。平成22年度～平成23年度の活動を総括評価する目的で、参加者の目標達成状況及び満足度、参加によって生活機能にどのような影響をあたえていたのか、さらに、これまでの音楽療法活動を介護予防の観点から分析した。調査結果から、在宅高齢者は年齢に関わらず、前向きに取り組む姿勢を持ち合わせ、環境さえ整備されたなら自己の能力を、より多く発揮することが可能であるという結論に達した。今回の調査対象は地域で暮らす比較的身体的に良好な高齢者であることから、自己の自覚や努力によって、より充実した活動や社会参加が可能となり、さらには地域の人間関係構築につながっていくことが、本講座継続参加事例の分析から明らかとなった。

I. はじめに

近年の人口高齢化に伴い1億2806万人の総人口に占める割合（高齢化率）は、前年比0.4ポイント上昇し23.1%となっている。平成22

年10月現在での65歳以上の高齢者人口は過去最高の2958万人となり4.3人に一人が65歳以上で、9人に1人が75歳以上という現状がある。更に2025年には高齢化率が30.5%に達すると推計され、高齢者の生活を取り巻く環境も大きく変化することは必定である。¹⁾また、高齢者の入院状況をみると、65歳以上が6割を占める「入院」の内訳として「精神及び行動の障害」が最も多く、「循環器系の疾患」が第2位に続いている。この背景には、認知症高齢者の増加及び精神疾患を有する高齢者の増加も要因として考えられる。²⁾

このような社会環境の下で、地域に居住する独居の在宅高齢者の社会参加の機会が減少し、在宅高齢者の活動性が低下するリスクとなっている。高齢者の生活を福祉が支え、高齢者1人ひとりのQOLを高めるような支援が望まれる時代に入っているが、地域では国策に則り、入院・入所に依存した風潮から在宅復帰を推進するための介護予防を重視している。

従来の福祉の方向はICIDHの理念に近く、疾病治療に重きをおいた考え方であったが、ICFの理念が確立したことから、より高いQOLの維持や介護を要する状態を引き起こす要因

*北翔大学人間福祉学部地域福祉学科

**北翔大学人間福祉学部福祉心理学科

***北翔大学短期大学部こども学科

****北星学園大学社会福祉学部

キーワード：音楽療法、介護予防、高齢者、QOL、参加

を少なくしようとする考え方へシフトしてきた。³⁾即ち、要介護状態を未然に防ぐことへの関心の高まりや介護保険制度改正と相まって、いわゆる「介護予防」が定着してきた。⁴⁾

我々は音楽療法が高齢者の意欲を高める効果を持ち、それに伴って免疫力増進に何らかの効果を持ち、ある程度の医療的効果も期待できるという考えを前提におき、音楽療法の実践的研究を重ねてきた。⁶⁾

北翔大学ポルト音楽療法講座（北方圏学術情報センター音楽療法研究プロジェクト）では、札幌市の介護予防事業の委託を受けて、音楽療法講座を2008年10月から展開してきた。研究プロジェクトとしては、札幌市介護予防事業活動を実践研究のフィールドとして位置づけている。

本論では、プロジェクト研究活動を通して、在宅高齢者の生活傾向、生活向上に向けての課題、介護予防のあり方等について考察した。このたび4年半の活動を終え、平成22年度～平成23年度実践研究の評価を行ったので、成果として得た知見の一部を報告する。

Ⅱ. 研究方法

1. 研究期間

平成22年4月～平成24年3月

2. 研究対象及び方法

本研究の対象は音楽療法講座を継続受講した17事例である。音楽療法参加者ノートの実行に当たっては、平成23年4月～12月までの9回のセッションのうち、5回以上に参加した17人を対象とした。平成23年度の音楽療法講座では、全期間にわたり「音楽療法参加者ノート」の記載を取り入れた。

ノートの記載項目は、(1)印象に残った歌、(2)今後もやってみたい楽器、(3)印象に残った身体活動、(4)ピアノ演奏の感想の4項目に加えて、気分チェック調査表による気分のチェックの他、自由記載の感想である。

平成23年度の音楽療法講座の活動状況の分析項目は以下通りである。

第一に、平成23年9月に実施した「アンケート調査」では受講生の属性、音楽療法講座参加の目的、音楽療法講座参加の満足度のほか、音楽療法プログラムに関する具体的な感想を記載する自由記述欄を設定している。

第二に、平成23年度全期間で実施した「札幌市生活機能チェックリスト」の評価を行った。チェックリストの分析にあたっては、継続参加事例17名のうち、2回以上の生活機能チェックを行った13人を分析の対象とした。調査の視点は(1)日常活動、(2)運動機能、(3)栄養・口腔機能、(4)外出状況、(5)物忘れ、(6)心の状態の6項目である。

第三に、平成22年10月～平成23年3月の期間に「あなたが創る音楽療法プログラム」の企画を実施し、音楽療法CD記録の分析を行った。継続参加事例17名中、CD記録の提出があった6名を対象に集計を行った。この企画は、参加者に日常の生活の中で音楽療法CDを主体的に鑑賞してもらい、生活に音楽を浸透するねらいで行った。プログラム名を「あなたが創る音楽療法プログラム」とし、聞いたCDの曲名、そのときの生活動作を記載してもらい、気分チェック調査表によるマークチェックで変化を確認した。そのCD記録記入・提出は任意とした。

第四に、心理的評価として「気分の調査」MCL-S.1を音楽療法の前後に実施している。

ストレスの生理的評価として「唾液中アミラーゼ値」の測定を採用した。⁸⁾

さらに、Vital sign Data（血圧値、脈拍値、問診による健康状態の確認）から情報参加者の健康状態の推移を見守った。平成20年度～平成21年度の音楽療法講座では毎講座の前後に実施してきたが、我々の先行研究で、ある程度の傾向が捉えられたので、平成23年度は3ヶ月に1回の実施とした。⁷⁾

総括として、音楽療法講座活動全体の実践から得た知見と継続参加事例の分析から、地域で生活する高齢者にとって音楽療法の効果と「参加」「介護予防」についての分析・考察を深めた。

3. 統計分析

音楽療法の研究評価の視点とした生理的指標である Vital-sign Data、唾液アミラーゼ値及び心理的指標 MCL-S. 1 については student-t 検定を実施した。(p<0.05、p<0.01)

4. 倫理的配慮

- 1) 本アンケート調査で用いた情報及び研究調査の指標としたデータ、写真等については研究目的以外には使用しないことを明記した同意書を作成し、参加者及び研究者の双方が保管している。
- 2) 本学研究倫理委員会の審査を受け、個人情報の管理に問題がないことが認定されている。
- 3) 事例研究については、本人を特定しないよう配慮した。写真等の視覚情報媒体の掲載については、参加者本人の同意・承諾を得ている。

5. 広報

平成22年度に参加していた65歳以上の高齢者の方に、同年度活動中に測定した唾液アミラーゼ値及び血圧値・脈拍数などの個人情報郵送で返却した際に、平成23年度の継続活動について周知を図った。従って、平成23年度の企画についての広報活動は改めては実施しなかったが、参加者の口コミで安定した参加者数を確保できた。

Ⅲ 実践研究結果

1. 音楽療法参加者ノート内容の分析

平成23年4月～12月の音楽療法講座9回のうち5回以上参加した継続受講者は17人であった。毎回の音楽療法講座の受講前後に、音楽療法参加者ノートの記載を行った。これは音楽療法講座の内容の充実を図り、参加者の参加ニーズに応えるための基礎資料とする為である。音楽療法講座の場で一人ひとりの参加者に少しでも高い満足感と達成感を体験してもらう環境づくりのために「音楽療法参加者ノート」を作成した。参加者ノートでは、印象に残った歌や楽器演奏、スティックミュージック活動や手話活動などを体験した感想、気分の変化や質問などを自由に記載する形式を採用した。

参加者が1日1日の活動で体験した感動や思いを表現する場としてノートが活用されれば、自己効力感を高め役割意識が少なくなりがちな高齢者も、新しい「参加」を生み出すと考えたからである。

音楽療法参加者ノートでは、歌の活動、楽器の活動、身体の活動、音楽鑑賞、表情マークによる気分の変化を、「きんちょう・そわそわ・しんぱい」「たのしくない・かなしい・

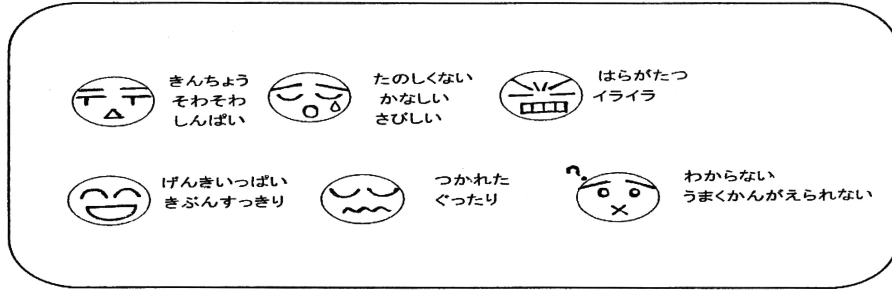


図1) 気分チェック調査表(出典:文献5)による分類を採用

(※ イラストは、本研究グループのオリジナルによる)

さびしい」「はらがたつ・イライラ」「げんき
いっぱい・きぶんすっきり」「つかれた・ぐっ
たり」「わからない・うまくかんがえられな
い」の6項目でチェックする形式とした。

(図1)

2. 音楽療法 CD 記録表の分析

介護予防事業として音楽療法講座を展開し
て2年目になって、参加者から一ヶ月に一度

ではなく毎週でも開催してほしいという声があ
がった。70%の参加者は高齢夫婦世帯か独
居高齢者である。「一人暮らしをしていると、
声を一言も出さずに一日を終えることも珍し
くない」という参加者の声を聞き、筆者等は
学生達の協力を得て、講座で歌う楽譜全曲を
CD(ハンドメイド)に収録した。「自宅でも
歌を歌おう—あなたが創る音楽療法プログラ
ム」のキャッチコピーで、「活動がない時で

表1 参加者ノートから印象に残る活動内容

活 動 領 域	具 体 的 活 動 内 容
歌 の 活 動 (能動的音楽療法)	丘を越えて、愛燦燦、少年時代、時代、里の秋、桜景 誰か故郷を思わざる、 輪になって座るとみんな顔が見えてよかった
楽 器 の 活 動 (能動的音楽療法)	ハンドベル、トーンチャイム、タンバリン
身 体 の 活 動 (能動的音楽療法)	手話、体を動かすこと、スティックミュージック
音 楽 鑑 賞 (受動的音楽療法)	リスト「愛の夢」ほか 感想) すばらしい、心が和んだ、心が豊かになる、 ゆったりした気分になった
気 分 の 変 化 (参加者ノートから抜粋)	◆リラックス感、癒された、懐かしい、心配ごとを忘れた、 いつもとても良い気分になる、 ◆覚えられない、むずかしい、手話を早く覚えたい、 手足が思うように動かない、手話も覚えてきた、 だんだん覚えてきた、 ◆うきうきした、青春時代を思い出した、楽しかった、 胸が熱くなった、少し若返ったようだ、親近感がわいた、歌に よって優しさを感じる、 学生さんのそばで歌うと自分も学生になった気分になった、など

も、学生達の歌声と一緒に歌ってみてください」という声かけのもとにCD（希望によりテープを選択）を配付したところ大変好評であった。この実施期間は、平成22年8月～平成23年3月までの7ヶ月である。7名の参加者から、毎日の生活の中で、継続的に活用したと報告があり、「あなたが創る音楽療法プログラム」として提出があった。

調査期間中のCD活用回数が1～5回の者が4名であった。次に一日に6～10回聞いているという回答が2名あった。1回にCDで聞く曲数は、1～5曲の者が3名であり、6曲以上と回答した者も3名であった。

CDの活用状況について7名から回答があり、内訳として「家事をしながら」という回答が2名、鑑賞中心との回答が3名、未記入が1名であった。

音楽を聴いた後の変化について聞いたところ、「変化があった」は4名で、未記入2名であった。詳細の変化内容は記載がなかったが、「気分チェック調査表」で見える限り、明るい気持ちになった「げんきいっぱい・きぶんすっきり」にマークがされていた。

3. 音楽療法講座参加の目標・達成度・満足度に関するアンケート調査の分析

音楽療法研究プロジェクト活動では、そのときそのときの参加者のニーズに、可能な限り沿うように努めてきた。平成23年度の講座前半期を終了した段階で、参加者の音楽療法参加の目的及び動機がどのようなことであり、それらが達成された、あるいは達成されつつあるのかについてアンケートを実施し、音楽療法講座参加の目標・達成度・満足度について評価を行った。アンケートは平成23年の10

月講座に参加していた17名に限定して実施し、回収率は100%、有効回答は16名であった。事例数は十分ではないが、およその傾向を掌握することができた。

回答者の性別は、女性15名（94%）、男性1名（6%）であり、年齢構成は、70歳～74歳が8名（50%）、75歳～79歳が1名（6%）、80歳以上が7名（44%）であり、半数が後期高齢者であった。

参加目的は多様であり、「音楽療法を専門的に学びたい」という者が1名、「音楽を楽しみたい」が5名、「他の参加者との交流が楽しみ」と回答した者が1名であった。その他、「外出の機会になるから」と回答した者が3名（19%）、「介護予防・健康維持になるから」との回答も3名あった。尚、未回答者は3名であった。（19%）

講座参加年数は、2年目の者が6名、2年半目の者が2名、3年目の者が4名、4年目で初年度から継続参加している者も1名おり、未回答者は3名であった。

参加するうえでの影響因子として、「他の用事と重ならない時のみ参加」と回答した者が4名、「可能な限り毎回参加した」との回答が9名であった。尚、未回答者は3名であった。

継続して講座に参加する目的を聞いたところ、「歌を歌いたい」という回答者が7名と多く、「新しい歌を覚えたい」という者が1名、「珍しい楽器に触れたい」1名、ストレスチェックのため（唾液アミラーゼ測定）と回答した者も2名であった。その他、「友人に会うこと」と「健康チェック（血圧測定）」の複数回答をした者が1名であった。未回答者は3名であった。

目的達成感についての質問では、「既に達成された」が2名、「現在達成されつつある」が6名、「まだ達成されていない」が1名、「わからない」が2名、「その他」が1名で、未回答者は4名であった。

講座で関心のあったこと（複数回答）については、「歌を歌うこと」が11名、「楽器を演奏すること」が7名、「手話をする事」が10名であった。その他「ピアノ演奏を聴くこと」と回答した者が5名、「スティックミュージック」との回答が3名、「友人とおしゃべりすること」を目的に参加している者も2名、「血圧測定」が1名、「ホールでの発表会」・「唾液アミラーゼ値測定」・「気分調査」(MCL-S. 1) が楽しみと回答した者は0名であった。

4. 音楽療法講座参加者対象の「生活機能チェックリスト」の評価及び分析

1回目の調査はインタビュー形式で実施したが、認知に関する項目や心の悩みに関するデリケートな質問が多いため、本意で回答であるかという意味で疑問が残った。そこで、1回目のデータは調査対象から外し、残りの3回の調査は、自記方式を採用した。2回以上回答し、時系列での評価が可能な13名について分析を行った。

チェックリストの項目1 [日常の活動]

「バスや電車で1人で外出しますか」の項目及び「日用品の買い物をしていますか」では参加者13名全員が「はい」と回答し、半年間での変化はなかった。

「預貯金の出し入れをしていますか」では、ずっと「行っている」の12人で、1名は冬季になってから「しなくなった」と回答してい

る。

「友人の家を訪ねていますか」という質問には11名が継続して維持できていると回答している。めまいと膝関節痛のため外出できなくなったとの回答が1名からあり、別の1人は鬱傾向で外出できなかったが、意欲的に外出するようになったと回答している。

「家族や友人の相談にのっていますか」という質問では12名が「はい」と回答し維持できている。当初、全くそういう関わりを持たなかった1名は、相談にのるようになったと回答している。

チェックリストの項目2 [運動機能]

「階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか」の質問に、11名が変化なく「維持できている」と回答したが、2名が「できなくなった」と機能低下を訴えている。特に明確な理由は確認できないが、いずれも後期高齢者であり加齢に伴う体力の低下が影響していると思われる。

「椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか」の項目では、13名全員に機能維持ができていた。

「15分続けて歩いていますか」の間では、1名が「していなかったのが歩くようになった」と回答しており、残り12名でも「維持できている」と回答があった。

「この1年間に転んだことがありますか」という質問では、8名に転倒歴があった。そのうち2名は、この半年間の機能低下であることがわかった。残り6名は数年前から転倒しやすくなっているとのことである。反対に、転倒歴がなくなったとの回答し、改善したと見える事例では、歩行外出が減少し、タクシーを利用するようになったという背景があった。

転倒歴のあった8名のうち7名には大きな外傷はなかったが、1名からは顔面から転倒し、鼻骨骨折をしたとの報告があった。

「転倒に対する不安は大きいですか」との質問には、6名が「不安がある」と回答しており、「不安がない」と回答した者も6名であった。この期間に意欲の向上が見られた1名は、転倒不安を意識しなくなったとのことである。

チェックリストの項目3 [栄養]

「6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか」の項目では、時系列の体重変化がわかり、BMI指数を算出する上での有効回答数は9名であった。その内の4名には大きな体重変化がなく、BMIが18.5～25.0の正常域の範囲内で安定経過していた。しかし他の2名は、BMIが25.0以上の肥満領域で安定していた。3kg以上の体重減少が確認できたのは2名だったが、そのうち1名は肥満領域にあって努力によるダイエットの結果であり、別の1名は鼻骨骨折をしたことによる食事のしにくさと外出できないという精神的ストレスの結果であった。現在は、正常域内に安定している。

チェックリストの項目4 [口腔機能]

「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」との質問では、「特にかわらない」と回答した者は11名おり、1名は咀嚼力が向上したと認識しており、「食べにくくなった」と回答した別の1名は、半年前に脳出血の病気で入院加療した既往があるという背景が確認できた。

「お茶や汁物等でむせる事がありますか」という項目では、「むせる経験がある」と回答した6名のうち、改善した者が2名いた。

「むせたことがない」との回答者は6名で、

嚥下機能が維持できている者は8名であった。

「口の渴きが気になりますか」との質問では、「口喝感がある」との回答は3名であった。いずれの方も基礎疾患のフォローアップのためホームDrを持っているので、経過観察を勧めている。音楽療法講座の展開にあたってはセッションの間での水分摂取の時間を設けると共に空調管理にきめ細かい配慮を行っている。

チェックリストの項目5 [外出機能]

「週1回以上は外出していますか」という質問では、13名全員が維持できていた。

「昨年と比べて外出回数が減っていますか」という項目では、昨年より外出が増えた者が1名、減少した者が1名いたが、12名の者は特に減少したという自覚を持っていないことがわかった。

チェックリストの項目6 [物忘れ]

「周りの人から『いつも同じことを聞く』などの物忘れがあると言われますか」では、13名全員がそのような経験がないと回答している。

「自分で電話番号を調べて、電話を掛けることをしていますか」との質問では、当初、「面倒で掛けない」と回答していた者が1名いたが、「音楽療法講座に参加するようになって、面倒がらずに掛けるようになった」と語ってくれた。他の12名では、気にした事がなく電話も掛けているとのことであった。

「今日が何月何日かわからない時がありますか」という質問では、「ある」と回答した者が7名おり、最近の忘れっぽさが気になる者が2名、「そんなことがなくなった」と状況が良くなった認識を持つものが3名いた。

チェックリストの項目7 [心の状態]

「(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない」という質問では、「そう思う」者が4名、そのうち「活動が増えて改善した」者が1名であった。「充実しているとはいわなくても、生活の充実感について意識したことがない」という者が9名であった。

「(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった」との項目では、「楽しめなくなった」と自覚している者が2名いたが、「楽しめるようになった」と回答した者が1名おり、他の9名は「楽しめている」との認識を持っていた。

「(ここ2週間) 以前は楽しくできていたことが今では億劫に感じられる」の項目で「億劫だ」と感じた経験を持つ者が5名いたが1名は改善し、残り8名はそういう意識は持っていないことがわかった。自分から継続的に音楽療法講座への参加をしている人々であれば、予想された結果であった。

「(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない」という面では、「自分が役に立たない」と思った経験があるものは4名いたが、現在も同様に思っているのは2名であった。時と場合によって自己効力感が変動する傾向が見られた。

「(ここ2週間) 何となく疲れたような気がする」の項目では、5名にその経験があることがわかった。そのうちの2名では改善しており、身体的要因のない疲労感・倦怠感を自覚している人はいなかった。半年間の中で、精神力・易疲労感の進行を自覚している参加者はいなく、今の状態が維持されている者が12名で92.3%を占めていた。

IV. 考察・結論

平成23年度の札幌市介護予防事業としての「北翔大学ポルト音楽療法講座」の活動の総括評価を試みた。

1. 音楽療法講座からみた介護予防について

平成23年10月に実施した「達成度及び満足度に関するアンケート」から、以下の事がわかった。音楽療法講座に継続して参加できた17名は、確固とした目的を持っていたわけではないが、「歌を歌いたい」という思いが基本にあつての参加(41.2%)であったが、参加していくうちに、「新しい歌を覚えたい」、「珍しい楽器に触れたい」という気持ちが増えてきたようである。(11.8%)、また、参加者が高齢者であることも影響してか、ストレスチェックの指標である「唾液アミラーゼ測定」及び「健康チェック(健康の間診・相談・血圧・脈拍測定)」をする機会だと考え参加してきた者も17.6%おり、高齢者にとって「参加・活動」することが健康に及ぼす影響に敏感であることが確認できた。

その他、「友人に会うこと」が楽しみだと

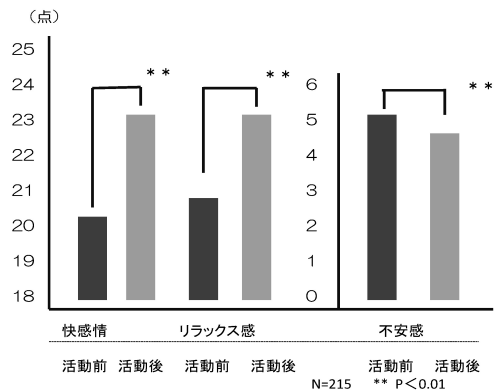


図2 音楽療法前後の情動の変化(MCL-S.1)

回答した者も11.8%おり、独居の高齢者にとって意欲的に生きるうえで重要なエッセンスになっていることがわかった。図2からも、音楽療法前後で快感情、リラックス感が有意に増幅し、不安感情が減少していることが確認できる。

以上のように、参加者の目的は幅が広く多様であったが、「既に達成された」と回答した者が11.8%であり、「現在達成されつつある」が46.2%で、概ね達成されたと考える者は、61.5%に達していた。反面で「まだ達成されていない」は7.7%にとどまっていた。その他「わからない」・「その他」が15.4%であった。尚、未回答者は4名については有効回答から除外して算出している。

音楽療法講座のプログラムは、音楽療法士が中心になりながら、医師・保健師・臨床心理士・カウンセラーが、それぞれの専門的見地から協働して参加者の思いを受け止めることに勤めた。そして何より「人との関わり場の場であること」を尊重した。その結果、参加者の評価が高かったのは（複数回答可）、「歌を歌うこと」が64.7%、「手話をする事」が58.8%「楽器を演奏すること」が41.2%、「スティックミュージック」が17.6%、という結果であり、能動的音楽療法に対する期待があった。その他、受動的音楽療法として「ピアノ演奏を聴くこと」を楽しみだと回答した者も29.4%を占め、「友人とおしゃべりすること」を大きな目的にしている者も17.6%であった。

「ホールでの発表会」・「唾液中アミラーゼ値測定」・「気分調査」(MCL-S, 1)が楽しみと回答した者は0名であったが、「役に立っている」という意味での「自己効力感」の醸

成という意味で好意的に協力を頂く事ができたが、むしろ「課題」と受け止めている傾向がうかがえた。

2. 生活機能チェックリストからみた介護予防について

チェックリストの項目1 [日常の活動] の分析では、音楽療法講座の参加者の半数は後期高齢者であることから、講座に参加して小学校時代の同級生に偶然めぐり合ったり、音楽を楽しむ仲間との関わりを通して生活意欲が向上していることがうかがえた。全体として、参加機会が増えることにより日常の活動が維持または改善している事がわかった。機能低下のあった事例もあったが、身体疾患の悪化によるものであることが確認できた。

チェックリストの項目2 [運動機能] の分析では、参加者の70.1%が、階段昇降や手すり歩行、立ち上り、移動動作の面で機能が維持できていると感じていた。転倒の不安については35.3%に転倒既往があり、同時に不安を抱えている事がわかった。音楽療法講座への参加を継続しているうちに不安を殆ど意識しなくなったという参加者も5.9%いた。

チェックリストの項目3 [栄養] の領域では、この1ヶ月間の体重変動を確認している。この期間に3kg以上の体重減少が11.8%にあった。しかし、体重減少の背景が意図的ダイエット及び鼻骨骨折をしたことによる食事のしにくさと外出できないという精神的ストレスによるものだと課題状況が明らかになっている。体調の変化については、講座開始前の健康問診・相談の時間を活用し病院受診など早期の支援提供につながった事例もあった。

チェックリストの項目4 [口腔機能] では、

35.3%に嚥下機能の低下や食べにくさに自覚があったが、11.8%で改善したことがわかった。歌唱することによって呼吸機能の改善も期待できるが、参加者の状況から音楽療法セッションの前に、「ミニ介護知識」のレクチャーを行っており、嚥下体操や座ってできるラジオ体操、立ち上りの基本の動作などを実践することで自分自身の健康に向き合う機会となっている。

チェックリストの項目5 [外出機能] では、現在の状態が維持できているという回答が100%であった。参加者の中には1時間をかけて講座に参加してくる者もあり、次回の活動計画を予告することによって、参加意欲を促し、確実に外出の機会となっていることがわかった。

チェックリストの項目6 [物忘れ] の領域では、「電話番号を忘れても調べるのが面倒でかけない」と語った人も、音楽療法講座の参加仲間と誘い合うなど、面倒がらずに掛けるようになった参加者もいた。

全体の傾向として、人との関わりが少なく他者と話す機会が少ないという方に、物忘れ傾向が見られたが、社会参加が増えることによって改善している傾向がうかがえた。

チェックリストの項目7 [心の状態] では、毎日の生活に充実感を感じているかという点で、47.1%の者が講座活動について充実感を感じていた。11.8%の参加者は鬱傾向を持っていて生活全体では「あまり充実していない」と感じていたようだが、音楽療法講座に参加しているときは、不安を忘れ、楽しむ事ができていたという意見もあった。

以上のことから、生活機能全体をみた評価では、地域包括支援センターに相談を勧める

ことが緊急に必要なだと判断される事例はなかった。しかし、ボーダーライン（要介護境界域）にあり要観察の状態だと判断される参加者が13人中5人おり、音楽療法講座に笑顔で参加継続できていること自体が意欲の向上の表れとなっている。音楽療法が高齢者の意欲や心の健康維持・向上につながると期待したい。

3. 在宅高齢者の活動、社会参加について

音楽療法講座継続参加者アンケート調査等から、ほとんどの参加者が目的意識をもって参加しており、半数が目的は達成されつつある（された）と回答している。また、最初は新しいこと（手話、新しい曲など）が「できない」「覚えられない」、としながらも時間をかけて「だんだんできるようになった」「思い出してきた」と回答していることから、前向きに取り組む姿勢が窺える。講座受講生は諸々の条件が整っていたとはいえ、継続して参加するのは並大抵ではなく、社会参加への意欲は高いようであった。

さらに、講座で配布した音楽CDの活用について調査した結果からCDを聞く状況について単に鑑賞のみではなく、家事をしながら、孫がきた時、といった在宅での活動や役割等に関連してCDを聞いており、在宅での一人暮らし高齢者にとって社会との関わりは重要な意味を持ち、音楽がその手助けになっていたことがわかった。

4. 地域連携、今後の課題

岡本（2006）⁴⁾は、介護予防の課題の一つとして「閉じこもりの防止」を挙げており、各市町村の推進する介護予防事業の在り方が重要であるとしている。特に地域の人々が意

図的に外出の目標を設定、介入して社会的交流の場に参加を促すことが大切だとしている。

今回の音楽療法講座継続参加者アンケート調査等から、講座に参加する目的に関して、「外出」「楽しみ」「交流」を大切にしている方がほとんどであり、本講座は閉じこもり防止の役割を果たしていたと考える。さらに岡本は個々のニーズ（個別性重視）に適したプログラムを設定することがキーポイントであるとし、外出の動機づけを重視している。受講時ノートからも（2011年4月～講座受講時実施、継続受講者17名回答）、「友達作りになった」「皆さんの顔が見えて安心した」「楽しかった」の回答があり、各参加者により、参加目的や印象に残った内容は様々なながらも異口同音に「楽しかった」という感想が毎回寄せられている。これは、個人を尊重した多様なプログラムを設定した効果であり、外出等の目的に沿った介護予防、地域での音楽講座を通じた近隣や地域の人間関係構築に繋がっていることを示唆するものである。

今後は、従来の「介護」モデルから「介護プラス介護予防」モデルの観点からも、このような個を重視した講座等から構築した地域での関係性を継続していくことが期待される。

V. おわりに

我々は教育・研究機関の研究者として、音楽療法講座を高齢者の社会参加の場となることを目指し、かつ地域のニーズを引き出す役割を意識して活動してきた。地域高齢者の社会参加のニーズに対応する道筋を、少しは、つけることができたであろうか。

しかし次の課題として、活動の場としての音楽療法講座は、参加者特性を条件づけるべ

きでなく、年齢、職業、障害の有無などに関わらず、誰でもが気楽に参加できる場として位置付けられることが必要なのではないだろうか。高齢者・壮年・学童・高校生・大学生・仕事をしている人・主婦・病気と闘っている人・障害を抱えた人など、様々な人々が集う場が定着すれば、音楽を通して地域の活力が生まれる可能性がある。

活動を振り返ると、参加者の多くの方は表情に活気がもどり、若いボランティア学生に対して、人生の先輩として様々な知恵を授けてくれる姿がみられるようになった。参加者もボランティア学生も研究者も音楽療法活動によって癒され、新しい活力をえられたというのを改めて自覚し、今後、音楽療法が科学の中でセラフィとして確立されることを期待したい。⁶⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾

謝 辞

音楽療法講座に参加してくださった高齢者の皆様、ピアノ伴奏を通して音楽療法講座を支えてくださった中川洋子先生、参加者の心を見守って下さったカウンセラーの川村道夫先生と養護教諭の池下美由紀先生、ボランティア活動に笑顔で関わってくれた北翔大学・北翔大学短期大学部の学生諸子、そして講座を支えてくださった北方圏学術情報センター職員の皆様に感謝するとともに、参加者の皆様にとって、これからの生活が自分らしく意欲に満ちたものになることを祈念する。

付 記

本研究は、平成22年度および平成23年度の北翔大学「北方圏学術情報センター研究費」の助成を受けて実施されたものである。

また、本研究が平成22年度～平成23年度札幌市介護予防事業の一環として実施されたものであることを付記する。

9) 貫行子：新訂 高齢者の音楽療法，音楽之友社，2009，東京都

文 献

- 1) 厚生労働白書（平成23年版）社会保障の検証と展望—国民皆年金・皆年金制度実現から半世紀—；厚生労働省，p 87-p 102，日経印刷株式会社，2011
- 2) 高齢社会白書（平成23年版）；内閣府，p 2-p 10，印刷通販株式会社，2011
- 3) ICF 国際生活機能分類—国際障害分類改訂版—；世界保健機構（WHO）出版，日本国政府厚生労働省翻訳，中央法規出版株式会社，2003
- 4) 大阪地域福祉サービス研究所編；介護予防実践論 キリスト教ミード社会館の足跡から，中央法規，2006
- 5) 今井恭子，村上貴聡，菅生貴之：心理的コンディションの評価指標としての「気分チェック調査票」：競技場面と日常場面の比較，国立スポーツ科学センター科学研究部
- 6) 美原盤：第3回学術大会 公開討論会「音楽療法士の専門性を考える」神経内科医・病院経営の立場から，日本音楽療学会誌，Vol 4，No 1，p32-37，2004
- 7) 澤田悦子，新川貴紀，福田道代等：自立高齢者に対する音楽療法への期待，北翔大学短期大学部研究紀要第47号，p 63-72，2009
- 8) 久保田進子・伊藤隆子・中川浩等，高齢者への能動的・受動的音楽療法の効果—生理的指標を用いて—，日本音楽療学会誌，Vol. 6 No. 1，p 17-p 21

A Study on the Reduction of Care Dependency of at-home Elderly people
-Analysis of Cases that Regularly Participated in Music Therapy Program-

Michiyo FUKUDA Ikuko SATO Takanori SHINKAWA
Etsuko SAWADA Hidekatsu TAKEDA

ABSTRACT

For two and a half years, as part of a project to reduce care dependency, we have been engaged in a study commissioned by the city of Sapporo called the "Hokusho University Porto Music Therapy Program". In order to comprehensively evaluate our activities from 2010 to 2011 in terms of reduction in care dependency, we conducted an analysis on the influence of music therapy activities to reduce care dependency by examining the participants' goal achievement and satisfaction levels, and how their participation affected each participant's vital functions.

The findings showed that at-home elderly people, regardless of their age, have a positive attitude toward willingly facing a challenge and can display their ability to the full if their environment is improved. The subjects in the present study were relatively healthy elderly people living in communities. The results of the analysis on the subjects who regularly participated in the program clearly showed that through a self-awareness and effort it is possible for elderly people to fruitfully participate in society, while building human relationships in the community.

Key words : Music therapy, Reduction of care dependency, Elderly people, QOL, Participating in society