

## 療養生活において高齢者が音楽やスポーツ(揺れ)を行うことの効果

The Effect of Elderly People Performing Music and Shaking with Music in Recuperation

鈴木 しおり

Shiori SUZUKI

Music and sports are important for elderly people's recuperation in order to relieve the heart and to maintain health. Especially, there is energy of "vibration" in sound or music and the medical treatment-element is inherent in the energy. I want to describe concretely the three "medical treatment effects", "the medical treatment effect of a vowel and a song", the "medical treatment effect shaking (vibration)", and the "medical treatment effect of a rhythm and a percussion instrument", about what is called musical therapy. Furthermore, I want to try the classification of the musical therapy by musical "practical use level", and to consider the practice which associated the "medical treatment effects" and the "practical use level" mutually.

[キーワード：音の素材，振動のエネルギー，母音，リズム]

### I. はじめに

音楽とスポーツは、人の心と体を直に<sup>じか</sup>鍛えるための両輪である。乳児が美しい音や音楽に手足をばたつかせて喜ぶ姿や、幼児のリトミック教室での様子は、まさに音楽とスポーツが合体した形と言える。成人になるにつれ、この両者は次第に分離してしまう。スポーツ競技や音楽コンクール等のイベント的な催し物が盛んに行われ、プロの運動選手やアーティストが活躍するが、その反面、一般人の日常生活の中では音楽やスポーツは単に娯楽として扱われ、忙しい毎日の中で疎遠になってしまう場合が多い。

しかし、人が年老いて体が思うように動かなくなった時、再び、音楽とスポーツが療養生活の中で重要になるのである。人としての尊厳をもって一生を<sup>まっとう</sup>全うするために、スポーツ(運動)をも包括する音楽(芸能、芸術、他ジャンル)を活用し、生き生きとした文化の香りを療養生活の中に、取り入れなくてはならない。

### II. 音の素材としての“エネルギー”

人は、人生での悲しみ・怒り・悩み・葛藤など、精神にとって有害な感情を、その都度、排泄・浄化しなければ健康に生き続けることができない。音楽やスポーツ、あるいは、芸術や自

然に接し、感動や情動の疑似体験でそれらの複雑な思いを発散させているが、特に音楽においては、自分と同じ気分・感情の曲を選んで聞き、その中で憩い、共感し、慰められている。これは、音楽療法における「同質の音楽」<sup>1)</sup>の治療効果と呼ばれるものである。

音楽療法では、「同質の音楽」の中から次第に「異質の音楽」<sup>2)</sup>へと患者を導き、一つの気分・感情に固執・停滞している患者の心に働きかけ、あたかも“心の凝り”をもみほぐすように、異質なものに対する関心と呼び覚まそうとしている。

音楽に浸ることによって、“心の換気”がなされるわけだが、その機能をはたす音楽の源である“音の素材”に注目し、高齢者における、その治療効果を具体的に考察したい。

「音」は“空気の振動”であることは、よく知られている。それでは「振動している“音の素材”とは何か」というと、“エネルギー”であることは、一般にあまり知られていない。音楽療法においては、そのエネルギーに治療的な要素が内在しており、言い換えれば、高齢者自身に聞こうとする意志や意識がなくとも、自然に人の中に浸透していき、このことが音楽療法の重要な“鍵”となっている。

臨終間際の深い眠りの中にある患者の耳にも、枕もとでの音・音楽は入っており、音源が身近かに寄ってくるというだけで、多少の緊張を強いられているはずである。それは、音・音楽がエネルギーであるという証拠であり、次に、具体的な3つの項目(「母音と歌」「揺れ(振動)」「リズムと打楽器」)の治療効果について述べてみたい。

### III. 母音と歌の治療効果

人間は、恐ろしい時に「キャーッ」「アーッ」と叫んだり、驚いた時や嬉しい時に「オーッ」「エーッ」などと声を出してしまうが、これらの母音(アイウエオ)は情緒の波長をもち、言葉になる以前の人間の“情感をあらわす音”とされている。日本語は、世界各国の言語の中でも、ドイツ語やイタリア語と並んで、母音がしっかり組み込まれた言語であり、情緒的なひびきの情報をたっぷりと含んでいる。

以上のことから、言葉を使う「歌」は、音楽の中でも特別な意味をもつことになり、特に、日本語の歌は、強弱やアクセントなどのリズム的な要素は少ないものの、母音をたっぷりと含み、音楽療法に適していると言えよう。

貫行子著『高齢者の音楽療法』では、重度痴呆症の女性の、歌による音楽療法の顕著な事例が挙げられている。典型的なアルツハイマー型の不安と混乱状態にある64歳の女性は、自分の名前も忘れてしまい、視点も定まらず、かろうじて歩行は可能だが座る姿勢も傾いてしまう状態にある。しかし、彼女は歌だけは歌詞もしっかり覚えていて、メロディやリズムも正確に歌うことができるのである。彼女は、歌を歌うことで情動がゆさぶられ、心の平安と楽しみを取り戻すことができたが、特に、「瀬戸の花嫁」「エーデルワイス」「浜千鳥」などの抒情的な歌が好みで、曲に対する反応も強く、著者の貫氏は「情動的な古い記憶は残るという人間の脳の仕組みの凄さに圧倒される思いがする」<sup>3)</sup>と述べている。

人間の脳は、言語機能——メロディ機能——リズム機能の順に障害を受け、回復は、この逆の、リズム機能——メロディ機能——言語機能の順とされているが、失語症の患者でもメロディ機能の一部として脳に組み込まれた歌詞は歌うことができ、その情動に心が潤い、表情も生き生きとしてくるのである。

このことから、人生の“華”である20代や30代に、多くの美しい歌に触れ、楽しい音楽体験を数多くもつことが、老後の人生をどれほど豊かなものにするかが想像できる。

#### IV. 揺れ（振動）の治療効果

筆者が体験的に感じている高齢者の音楽療法に適した楽器は、チェロ、アルト・サクソフォーン、ハープなどであるが、いずれの楽器も中音・低音の音域であり耳に刺激的でなく、柔らかい音である。

宮澤賢治作「セロ弾きのゴーシュ」では、子ねずみの腹痛をゴーシュがセロ（チェロ）の中に入れてゴーゴーと演奏し、治してやるくだりがあるが、これは、まさに振動による音楽療法であろう。身近で聞くとチェロの空気振動は激しく、まさにゴーゴーという表現がぴったりである。音楽の基盤であるリズム以上に、「音楽の中で、聞く人に真の恍惚感を与えるのは、“揺れ（振動音）”（以下、振動音とする）である」という説もある。

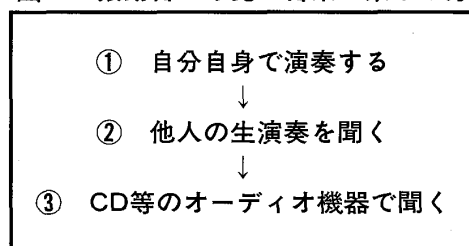
筆者自身、室内のオーディオで聞くことのできる音楽を、わざわざコンサート会場へと足を運ぶのは、「アコースティックな音(生音)」を聞きたいからであり、会場全体の空気の“振動音”を求めているからである。

また、ピアノを演奏する時、奏者は自分の体に伝わるピアノの音（振動）を、指先の鍵盤のタッチ、足の先やかかとでペダルを踏む感触、あるいは骨盤とピアノの椅子との角度で感じ、受け止めている。つまり、ピアノを演奏しながら、同時に「からだ全体」で聞いており、もし、振動音がなく音だけが耳から聞こえるのであるなら、奏者の心身に、大変なフラストレーションが起こることが予想される。

“振動音”によって、人は「重低音感」「リズム感」「エネルギー感」「陶醉感・恍惚感」「官能的快感・生理的快感」などのさまざまな快感を得ることができる。

従って、振動音という視点から見る音楽の良い楽しみ方は、以下の順になるであろう。

図1 振動音から見る音楽の楽しみ方



歌や楽器でアンサンブル（重唱・重奏）を楽しむことは、①と②が合体することになり、最

も望ましい形と言えよう。事実、音楽の基本・原点はアンサンブルにあると言われている。

近年、高齢者の治療法として、運動音楽療法やリハビリ体操が浸透しつつあるが、赤ちゃんも揺すってやると泣きやむように、“揺れ”“リズム”は生理的快感につながる人間としての本能的な欲求で、高齢者のスポーツとしては、タイムや点数を競うものよりも、ゆったりとリズムや音楽に合わせたダンス・舞踊等の“揺れ”を主眼としたものが向いていると考える。

## V. リズムと打楽器の治療効果

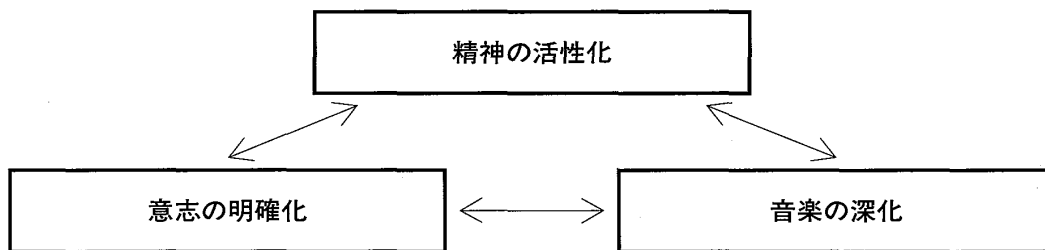
前掲の貫氏の著書から、打楽器の治療効果に関する印象的な実践事例を挙げてみたい。

「……Nさん(女性, 100歳)は、歌うことよりも太鼓たたきが好きで、しだいに自発的に音楽に参加するようになり、意志表示がはっきりとしてきた。たとえば、セッションにおける自分の車椅子の位置とか、鈴の輪の色は赤……など、好みが明確で、それを頑固に通すのである。太鼓は両手にスティック(ばち)を持ち、曲に合わせてエネルギーに打ちつづける。参加者の中でいちばん大きい音を出し、リズムも細かく刻み夢中でたたく。なかなか終わりたくないのだが、やっと終わると、療法士も参加者も皆、圧倒されて拍手喝采し、Nさんはいかにも満足そうに、すっきりとして微笑むのである。このとき、Nさんのそのすばらしい生命力と、音楽のリズムのもたらす快感の強大さに、音楽療法の原点ともいべき醍醐味を感じる……」<sup>4)</sup>  
(筆者一部加筆)

同時に、人間として生きるうえで「自分の意志を明確に持ち続けることの重要性」も、療法士たちはNさんから学んだとしている。

Nさんは、音楽療法開始の2年前に比べて、精神的により活性化され、音楽をより深めることで意志をより明確に持つようになり、3者が相互に影響し合い相乗効果を上げるようになったのである。

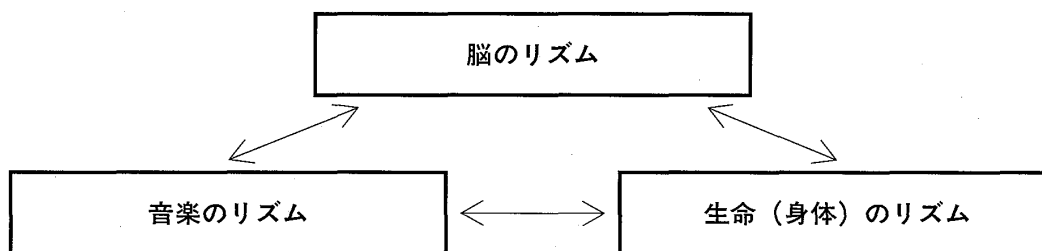
図2 高齢者の音楽療法における治療の相乗効果



「リズムとは何か」という問いには、簡単に答えることのできない難しさがある。あらゆる生命体や自然界、そして宇宙や天体にも自発的なリズムが存在しており、それらは、時間的な秩序(リズム)を形成している。同様に、人間にも体内時計と呼ばれるリズム現象があり、細かくは心拍、呼吸、脳波などで生命が維持されている。

これらの生命現象としてのリズムは、最終的には“脳”がすべてをコントロールしているため、脳が、身体の内部から感知するリズムは、当然、身体的な動きと同調しやすいものであると言えよう。音楽のリズムは、潜在する身体的な生命リズムを表出したものであり、Nさんの場合は、太鼓を夢中でたたくという“音楽のリズム”と“生命（身体）リズム”と“脳のリズム”が、次第に同調し、それによって意志や精神が活性化されてきたのである。

図3 音楽と人とのリズムにおける相乗効果



リズムのもう一つの特性である「時間性」について考えてみると、リズムの語源であるギリシャ語の「リュトモス (rhythmos)」は、「流れる」という意味に由来する。人の歩行が無意識のうちにスムーズにいくのも、ダンスが心地よいのも、リズムにのって自然に“流れる”からである。

音楽は本質的に、流動性をもった純粋時間芸術で、この点がほかの芸術と大きく区別されるが、生命体（人）も、また、リズムを刻む時間的存在であり、従って、両者（人間と音楽）の関わりは他に例を見ることができないほど深い。ゆえに、高齢者が「人としての生命を人間的（芸術的・文化的）に“<sup>まっ</sup>全う”する」ためには、「音楽とスポーツ（揺れ）の効果」に注目し、人の誕生から人生の最期まで、日常生活の中に自然なかたちで取り入れていくことを忘れてはならないと考える。

## VI. 活動レベルによる音楽療法の分類

人は、音楽を聴いて喜び、癒され、慰められ、それらは心の中で知らず知らずのうちに、仕事への意欲や明日への生きる活力となっている。人々は音楽の限りない恩恵の中で、無意識のうちに生活しているが、この“音楽の力”を組織的に利用して、心身を病む人々の治療に役立てようというのが音楽療法である。

アメリカでは、第1次・第2次の世界大戦による大量の戦傷者の精神治療に音楽療法が最初に使われ、今日まで発達してきた。我が国では、社会の高齢化の問題が深刻になるに従って、高齢者に対する音楽療法も注目されはじめている。古代より、呪術的な儀式で経験的に採り入れられてきた音楽の治療効果だが、今日、最新の医療技術をもってしても、痴呆や肢体不自由をもつ高齢者の、残された生命能力を引き出すための最後の手段（治療）は、音楽をおいては

かにはないと感じるほどである<sup>5)</sup>。

療養生活の中に音楽を採り入れる場合、大別して「音楽鑑賞的な方法」と「音楽演奏的な方法」の2つが考えられるが、更に、北海道医療大学教授・栗林文雄氏の説を借りて、人間の4つの活動レベルである「聞く」「話す」「行う」「作る」を、そのまま音楽療法の分類<sup>6)</sup>として説明することができることを述べてみたい。

- ・「聞く音楽療法」……音楽を鑑賞する。
- ・「話す音楽療法」……音楽の内容について話し合ったり、評論する。
- ・「行う音楽療法」……演奏する・踊る・歌うなど音楽で行動する。
- ・「作る音楽療法」……作曲したり即興演奏する。

### 1. 聞く音楽療法

高齢者に対する「聞く音楽療法」の事例として、音楽療法士でもある栗林文雄氏のある緩和病棟での実践経験<sup>7)</sup>を例にあげてみよう。

「……そこには重い病に倒れた病人が、それぞれの人生の最後の時間を静かに過ごすために入院しています。ある日、私が様子を見に入室すると、その患者はすでに意識が無く呼吸を荒らげて眠っていました。しかし付き添いの家族の方より、私の歌が聞きたいとの希望があり、患者(72歳)のベッドの近くでギターを伴奏に、ゆったりとした調子で『影を慕いて』や『白い花の咲くころ』などの昭和初期、中期の懐かしいメロディーを、やさしい柔らかな声で歌いました。20分くらい経過した後で、ふと患者の様子を見ますと、呼吸をする度にあれほど大きく波打っていた腹部が、今はゆったりと静まっていることに気がつきました。モニターの装置を見ていた看護婦さんによりますと、投薬しても毎分130回より下らなかった脈拍が、音楽セッションの途中から110回以下に落ち着いてきたとのこと。音楽のもつ影響力の大きさにあらためて驚かされました。なによりも、意識が無く、眠っているように見えた患者の耳に、音楽が染みわたっていたことが新たな発見でした。……」<sup>8)</sup>

前述したが、音の素材は“振動のエネルギー”であり、上記のように意識の無い患者の耳にも、枕もとの音楽は自然に浸透していき、脈拍や呼吸を安定させる等の治療効果を上げるのである。

### 2. 話す音楽療法

音楽に関連した会話による心理的な援助活動で、以下の3種類がある。

- ① 回想法
- ② イメージ療法
- ③ 精神分析療法

中でも「回想法 (life review technic)」は、高齢者に対する中心的な技法として注目されている。カウンセリングを必要とする高齢者が、若かりし時代の“懐かしのメロディー”を聴きながら思い出話に熱中し、当時の苦々しい、あるいは心沸き立つような思いを吐露するうちに、次第に心の安定が得られることを目的としている。特に緩和病棟の末期症状にある患者は、

“生きる”意欲がなくなり、現実に興味がなくなりがちである。“過去の思い出に生きる”ことは、一般社会では、あまりよい例にあげられることは少ないが、この場合の患者にとって最も刺激的なことは「過去の財産」である。仕事をバリバリとこなして人生の“華”だった時代の思い出が、今を“生きる力”に繋がるのである。

これらは「折り込み現象」と呼ばれるものだが、音楽を聞くことで、その人の“記憶の扉”を開くきっかけになり、当時をしみじみとしのんだり、楽しく回想することで、患者は残されたわずかな日々を、豊かで充実した心で過ごすことができるのである。

### 3. 行う音楽療法

4種類の分類の中で最も普及している形式・活動で、特に、精神分裂症や知的発達障害などの重いハンディをもつ人々の治療に役立つ。高齢者に対しても普及しており、音楽療法士をかこんで数人が扇型にならび音楽セッションを行うことは、以前から病院や高齢者施設でよく見られる光景である。

“遊び”の要素を基本にし、楽しくなごやかな雰囲気ながらも、その中で要求していることは、1) 随意筋を使った運動機能の回復、2) 社会性・集団性の回復など、高度なことである場合が多い。

また、BGMとして音楽を使用し、リズムに合わせて運動訓練やリハビリなどが行われている。最近では、音楽に合わせてのトランポリンでの上下運動による機能回復、メトロノームのカチカチと鳴る音に合わせての歩行訓練などが注目を集めている。

### 4. 作る音楽療法

音楽には、 $\alpha$ 波音楽やヒーリング音楽などにみられる「鎮静作用」と、反対に興奮状態を作り出す「興奮作用」の両面がある。ロックのようなリズム成分が多く、強い音楽を聞くと、体中の血が沸き上がりムズムズしたり、あるいは騒々しくうるさいと感じることもあるが、どちらも軽い興奮状態である。

この2つの作用を踏まえて、両者をあやつりながら音楽を作り出してゆくことで、即興演奏によるコミュニケーションが成り立ち、社会性を回復することができる。即興的に楽器を演奏したり、思いつくままに歌ったり……ジャズのアドリブのようにはいかなくとも、これらの活動は音・音楽による自己表現の場であり、心の発散につながる。特に太鼓やボンゴ、ドラムのような打楽器は、感情・心情の吐露に欠かせない楽器である。

## VII. おわりに

以上が、病院や高齢者施設の現場で行われる音楽療法の大まかな分類である。治療の現場で療法士は、患者の状況を判断しながら、この4種の音楽活動を、適宜・縦横に用いて治療に役立てている。使われる音楽は、クラシック音楽に限らず、流行歌や詩吟・民謡など、あくまでも患者の音楽の“好み”が中心となる。

クラシック音楽は、長い歴史に耐え、多くの人々に聞き継がれた普遍的なジャンルだが、日

本人にとっては、民族の音ともいうべき邦楽や雅楽の音・音楽も重要であろう。これら邦楽や雅楽が音楽療法の分野で使用され、今後、日本人にとっての音楽療法が、さらに研究されていくことを期待したい。

音楽を聴き、歌を歌い、楽器に触れ、リズムに合わせて体を揺らしたり、ゆすったりすることで、使わなくなった脳の機能が再び活性化し、その結果、運動機能が改善し、言葉がよみがえり、感情があふれてくるのである。これらの治療効果を考えると、音楽療法は、病院や高齢者施設において、今後、ますます採り入れられ、盛んになることが予想される。

### 引用・参考文献

- 1) 村井靖児『音楽療法の基礎』、音楽之友社、1995年、74～82頁。
- 2) 前掲書、74～82頁。
- 3) 貫行子『高齢者の音楽療法』、音楽之友社、1996年、130頁。
- 4) 前掲書3)、127頁。
- 5) 村井靖児『ここに効く音楽』、保健同人社、1992、77頁。
- 6) 栗林文雄、「音楽療法における音楽の役割」、『音楽文化の創造』、第3号、(財)音楽文化創造発行、1996年、60頁。
- 7) 前掲書6)、60頁。
- 8) 前掲書6)、60頁。