

「生活介護・音楽活動を通して」
～音楽療法で
身体的機能維持をめざす～



社会福祉法人 愛護会

障がい者支援施設 興郷塾

生活支援員 中嶋 瞳

(1) 研究主題

「生活介護・音楽活動を通して」
～音楽療法で身体的機能維持をめざす～

(2) 主題設定の理由

当施設は平成24年1月より、障がい者自立支援法施行に伴い、生活介護を開所し、私は開所時より創作活動の中での音楽活動(音楽療法①)を担当してきた。

～①音楽療法とは「音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の軽減回復、機能の維持改善、生活の質の向上、問題となる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」と定義される。

前回の研究(平成24～25年)では、音楽活動を通して利用者の身体的な維持機能を観察しての問題点として、手指機能が十分ではない為に指を一本ずつ折っていく微細運動が難しい方がいることが分かった。

音楽活動を実施していくなかで、利用者が日常の生活を支障なく送っているものの、身体機能の低下、体力低下が見られる様になった。音楽活動を希望する方の中には運動が苦手な方も多く、機能低下を防ぐためにも体を使った活動を丁寧にゆっくり時間をかけて行うことが課題だと思った。また、継続する事により効果が得られるようになっている一方、マンネリ化した活動のために利用者が音楽活動に飽きているようにも感じていた。

音楽活動3.4年目の取り組みとして、丁寧にゆっくりと体を使った活動の中で、機能維持を図られるのではないかと考えた。また、新しい活動も取り入れながら音楽活動を行うことによりマンネリ化を防ぐことができるのではないかと考えこの主題を設定した。

(3) 研究のねらい

音楽活動を通して、楽しい時間を提供する中で利用者の身体的機能を維持しながら飽きのこない様なバリエーションを入れて音楽活動を行う。

(4) 研究の仮説

- ・指先を使う微細運動が苦手な事が前研究にて分かっているので粗大運動をゆっくり行うことで機能維持を図れるのではないかと。
- ・知っている、聞いたことのある曲を選曲しながら体を動かす活動を取り入れることにより体が自然に動くのではないかと。

(5) 研究の内容

- ・音楽活動のなかで身体機能の維持、安定を目指す。
- ・音楽療法だからこそできる。音楽を使用しながら体が動いてしまう展開を作り楽しめる活動を目指す。

(6) 研究の方法

①理論研究

音楽レクの目的と効果について

②実践研究

I 笛を使用した旗揚げを参考に展開していく体操 参考文献～③

II 聞いたことのありそうな曲を用いた体操

音楽活動の計画案に基づいた活動の中で粗大、微細運動を用いて活動を行っていく。

(7) 研究の実際

①理論研究

●音楽レクの目的と効果 参考文献～②

- ・身体機能を高める～呼吸運動を円滑にする。
- ・脳を活性化する～聴覚だけではなく、視覚、嗅覚、触覚、味覚等五感に働きかける様構成されており、記憶力や想像力を刺激する。
- ・安心できる。感情が動く。
- ・コミュニケーションを促す。

●思う存分に体を動かす意外なコツ 参考文献～⑥

- ・動きをシンプルに、やさしく簡単にする。
- ・存分に手を動かす。
- ・よく知られているラジオ体操には「背伸びをする」「身体を前後に曲げる」「身体をねじる」「身体をまわす」「両足で跳ぶ」など全部で13種類の動きがある。難しいものばかり。
- ・動かしにくい全身を無理に動かすよりも、動かしやすい手(腕)をたくさん動かす運動をした方が、トータルで考えた時に「思う存分身体を動かした」と言う気持ちになれる。

●マンネリ化しない体操のヒント 参考文献～③

- ・人は同じパターンを繰り返せばすぐに飽きてしまう。ただし、そのパターンをほんの少しだけでも変えればとても新しく感じられるもの～「ゲー・チョコキ・パー」を「ゲー・パー・パー」で完全

リニューアル。

- ・ なんとなく動いていればいい。
- ・ 体操のレパートリーの増やし方として明るい曲を使用しスッキリと気持ちの良い体操を作る。

②実践研究

興郷塾生活介護和室（8 畳間）で約月 2 回程音楽活動を実施。週計画の中に音楽活動日を設定し 45 分間のセッションを実施。時間帯は決まっていない。担当者以外の職員はほぼなし。プログラムはあらかじめ計画を立てており、担当者がキーボードを弾いたり、CD を利用しながら一緒に活動出来る様にしている。

音楽療法の中ではセッションの時間は対象者に合わせて実施しており、30 分未満～2 時間以上かけて行うものもあり、特に決まりはない。2 年前まではセッション時間を 1 時間にしていたが、利用者さんの集中力の面で難しくなってきたおり、現在は 45 分間の活動で落ち着いている。

(ア) 音楽活動のプログラム

音楽活動(案) 平成 27 年 7 月 3 日(金)14:00～ 起案者 中嶋瞳			
長期目標 音楽と一緒に体を動かす。		短期目標 夏を感じる	
項目	曲名	活動内容	備考
はじまり	あいさつ		
手指による微細運動	うさぎとかめ あめふり 幸せなら手をたたこう	グー、パツをする。パツで「パツ」を大声で言う。 グー、パツに慣れながら、もしかめでうごかす 曲に合わせて運動していく 足踏みも入れる。叩く場所を発言してもらう。頭、足、腰など	
粗大運動	ソーラン節	リズム運動	
季節のうた(歌唱)	北国の春 うらしまたろう	流行歌を歌う。季節の歌を歌う。 季節にあった歌をリクエストしてもらう	
粗大運動	365 歩のマーチ	体操(座ったまま)～腕振り→腕の曲げ伸ばし→肩たたき→隣の人への肩たたき(練習)	
粗大運動	白くまのジェンカ	サランラップの棒を用いて運動する。	

合奏	うみ	トーンチャイムを使った合奏(2~3 チームに わける)	
深呼吸		リラックス、心肺機能を高める	
おわり	星影のワルツ 夕焼け小焼け	終わりの認識	

(イ) プログラムに従った実践

①笛を使用した旗揚げを参考に展開していく体操

音楽活動当初より、「右手」「左手」で分けて「右あげて」「左さげて」「左あげないで」等とキーボードの拍うちを使いながら行っていたがなんとなく慣れてきたので笛を聞き分けて右手、左手の上げ下げを展開していった。

- ～笛 1 回・・・右手あげる
- ～笛 2 回・・・右手下げる
- ～笛 3 回・・・左手あげる
- ～笛 4 回・・・左手下げる

結果・・・この4パターンが覚えられない。そして、笛が鳴り終わる前に反応するため混乱を招く。

では、手を叩いてみるのはどうか

- ～笛 1 回・・・手を 1 回叩く
- ～笛 2 回・・・手を 2 回叩く
- ～笛 3 回・・・手を 3 回叩く

結果... 手をあげるより、シンプルになり理解しやすくなる。反応もとても良い。楽しく活動出来るが機能維持になるのか?そもそも、手をあげるから叩くことになっており、目的が違ってきていた。反面、手を叩くことが楽しそうに見えた。

笛にこだわることもなかったが、新しい活動だったので、手を叩く位置を「頭の上」「胸の前」「腕を伸ばして」等と少しずつバリエーションを増やしてみた。

この活動をしている中で利用者から「ひざで」「おなかで」など、意見が出されるようになってきた。ちょうどその頃活動の前にCDを流していた際「幸せなら手をたたこう」が流れており、その曲に反応する方が多くいた。そこから「幸せなら手をたたこう⑤」の活動を行うようになり歌いながら体を叩く事で、徐々に粗大運動に展開する事ができた。(②聞いたことのありそうな曲を用いた体操)

「幸せなら手をたたこう⑤」・・・1964 年坂本九が歌った日本の歌謡曲原曲はアメ

リカの童謡『If You're Happy and You Know it, Clap Your Hands』。東京オリンピックを契機に、同曲は世界中に知られることとなった。

CDのピアノ演奏～④を活用する事で、私も一緒に活動ができ、利用者に説明をしなくても私を見る事ですぐに活動に参加できた。CDが4番まであるので、事前に4人の方に叩く場所を聞きながら行った。はじめは「わからない」「私はいい」という方も多くいたが、「手」「足」「肩」とリクエストが増えてきて、最近では「手」といっても、「手のひら」や「指」など細かい部分のリクエストもある。また、「腰」「おしり」「ほっぺた」「おっぱい」（おしりやおっぱいのリクエストも多いがウケがいい）など、いろいろな意見が出され、それを受け入れる（実践する）ことで、笑いがでて盛り上がる活動となった。

実践する中でリクエストの中に背中、腰など複雑な部分が出て来るようになった。手の届きにくい場所だったり、腕をひねらないと届かない場所だったりする。「盛り上がって尚且つ体が動かせる」という相乗効果が出ていると感じた。

私を感じた事だが、上記の「幸せなら手をたたこう」手の活動の中で、叩く場所を「肩」といわれ、右手で左肩を叩こうとした際に右腕（肩）の痛みを感じた。微細運動から行っている活動ではあったが何気ない動きで痛みを感じ、体を痛めるリスクがある事が分かった。

現在のプログラムでは体を一気に動かさずに「グーパー」体操から、展開していきながら「手→腕→首、肩の運動」を少しずつ叩いて刺激しながら「幸せなら手を叩こう」に展開している。

1 手の運動・・・「グーパー（うさぎとかめを歌いながら）」

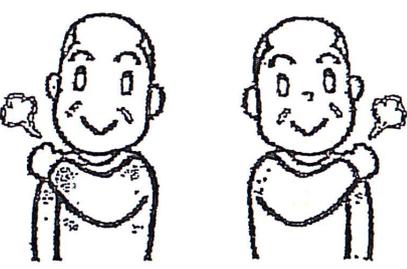
～レクリエーションセミナーより



2 腕の運動・・・手を片手ずつ腕を伝い、肩までぺたぺたと叩いていく
逆にぺたぺたと叩きながら手の方に下りてくる。

3 首、肩の運動

- ①肩をあげストンと落とす。
- ②首を左右、前後に3秒位倒す。
- ③肩をまわす。(ここでだいたい痛がる方が多い) 反対まわしも。
- ④首をまわす。(指示がでなくても右回り、左回りを繰り返す方が多数)
- ⑤肩を叩く。
- ⑥肩をまわす。(肩が楽になるのが実感できる。)
- ⑦深呼吸。

首・肩の運動 ~1) ~2)		
		
①肩をあげてストンを落とす	②首を左右に倒す	
		
③肩をまわす	④首をまわす	⑤肩を叩く

4 幸せなら手をたたこう

5 三百六十五歩のマーチ

プログラムの中に定着されてる「三百六十五歩のマーチ」は手指を動かした後行うとかなり体力消耗、筋力維持になっている様子。

この曲になると、隣の人の肩を叩くことを考えて座りなおす方も多い。

この活動は定番としてプログラムに必ず入れている。

三百六十五歩のマーチ	
♪しあわせは～	「腕ふり動作」
♪一日一歩～	「胸部分でグーを作り、腕を伸ばしてパーと出す」
♪人生はワンツー～	「自分の肩たたき (左右)」
♪あなたのつけた～	「隣の人の肩たたき」
♪腕を振って～	「腕ふり動作」

身体を動かすことは～

- 1.怪我の予防になる。
- 2.ストレス発散になる。
- 3.寝つきが良くなる。
- 4.食事が美味しくなる。

と健康に繋る。体操をして体を動かすことで理解してもらいながら活動することができる。 ～参考文献⑥

参考文献著者齊藤氏が述べているように健康に繋がるということは機能維持をはじめ、加齢を指摘せずにあらゆる可能性を引き出すことも可能になっているのではないだろうか。

理論研究の様に、少し展開していただだけでリニューアルされ、体を動かす活動にはりが出てきたように感じる。

～音楽活動の様子～

サララップの芯を利用した運動



レインスティックで演奏



トーンチャイムの活動



(8) 研究の結果と考察

今回の実践を通して、体を動かす丁寧な時間は本当に必要だと気付かされた。施設長から利用者の身体を動かす実践を課題にあげられていたが、体を動かすというのはそこに準備運動があつての身体を動かすことになるということが分かった。

現在、興郷塾では、8時45分から生活介護の時間の前にラジオ体操をしているが、きちんと体操ができている方は少ない。利用者の年齢、体力をみるとラジオ体操ではなく、ゆっくり体を慣らしてから活動に参加する事も課題にあげたい。

音楽活動の参加者の多くは創作活動に参加されており、体力的にも不安を抱えている方が多くいらっしゃる。生活介護の活動の中でも散歩に行ったり体操をしたり工夫をしているがいきなり体を動かす事は大変危険であり、体操でも粗大運動ととらえて微細運動をきちんとしたうえでの活動が必要だと感じた。

今回、活動作りをする中で行き詰っていた際に施設長補佐より、「慣れも利用者には必要である」と助言を頂いた。4年前の音楽活動を振り返ると、始めた頃に活動自体を構えていた利用者を前に、苦戦しながら続けたことを思いかえせば、活動のバリエーションは増え、新しいものにも十分取り組めたと思う。2年間を振り返る事でこの活動は間違えていなかったと思うし「慣れた」からこそ、どんどん新しいものへ挑戦していくことができたと考える。

利用者にこれからも健康で暮らしてもらえるよう私たち職員が研鑽を重ねる事が大事である。

参考文献

～①、日本音楽療法学会 ガイドライン 11

～②、高齢者のための元気が出る！音楽レクリエーション

NPO法人ブスタイル 監修

～③、「要支援、要介護の人も楽しめるシニアの心と身体が自然に動く歌体操」

斉藤道雄 著

～④、「高齢者のかんたん！音楽レクリエーション」

藤井洋平 加藤俊徳 監修

～⑤、<http://www.worldfolksong.com/kids/song/clapyour.htm>

～⑥、「要支援、要介護者の人も楽しめるシニアの心と身体が自然に動く歌体操 22」

～⑦、「シニアのための座ってできる健康体操 30&支援のヒント 10」

斉藤道雄 著

図参考文献

～1) 座って楽しむレクリエーション 歌体操・ストレッチ・あそびみんな
で楽しめるプログラム 70 選 小西亘 発行

～2) 高齢者のための元気が出る！音楽レクリエーション

NPO法人ブスタイル 監修