

5-7	
主題	ハーモニカ演奏による精神・認知機能の改善事例
副題	ハーモニカの練習及び披露することが精神・認知機能によい影響をもたらした

キーワード	ハーモニカ演奏披露	キーワード2	精神・認知機能の改善	研究(実践)期間	6ヶ月
-------	-----------	--------	------------	----------	-----

法人名・事業所名	社福) 江寿会 アゼリーアネックス
発表者(職種)	柳澤恵美(音楽療法士)、板橋千尋(介護職員)
共同研究(実践)者	栗林文美恵(ケアマネジャー)

電 話	03-5607-6550	FAX	03-5607-3870
-----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	社会福祉法人江寿会アゼリーアネックスは、江戸川区にあるケアハウス・ショートステイ・デイサービスです。利用者第一主義、地域社会への貢献、仕事を通しての自己実現という3つの経営理念を根幹に、利用者様が笑顔で快適に過ごせるようなサービス提供を目指しています。
-------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

現在の高齢社会において、介護施設内での利用者の精神・認知機能の改善は、重要な取り組みであると考えられる。近年、楽器を演奏することで「脳が活性化する」「気分転換につながる」といわれるようになってきた。しかしながら、高齢者が新たに楽器演奏に取り組むことは難しく、継続的に興味を持たせることが課題であった。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

当施設では、ハーモニカを吹くことで、精神的な改善につながった事例があったことから、気分が沈みがちなA氏にもハーモニカを勧め、どのような効用があるのかを調査した。

《3. 具体的な取り組みの内容》

対象者：A氏 女性 98歳 要介護1 認知症自立度Ⅱa 障害自立度A1 現病歴：うつ病

使用楽器：ハーモニカ 調査期間：2016年7月～2017年1月

調査方法：・A氏に「故郷」を練習してもらう。

- ・基本は自主練習だが、職員が時々声をかけ、状況を確認する。
- ・調査日は職員とマンツーマンでハーモニカを10分間練習する。その前後にMMSE、FAB、POMS、Zung式抑うつ尺度検査を実施。

《4. 取り組みの結果》

①ハーモニカ開始後のA氏の気持ちの変化

2016.7 「吹いてもうまいかず、やめようかと思った」と話す

2016.8 「段々吹けるのが嬉しくなって、一日3、4回は練習する」と意欲的な発言

2016.10「故郷」を暗記して吹くようになる。

2016.11 毎回音楽療法に参加するようになる。部屋に迎えに行くと、「行きます」とベットから素早く起きるようになる。音楽療法中は他利用者と積極的に会話するようになる

2017.1 他者の前でハーモニカ演奏披露。「(他者に褒められ)楽しかった」と話す。今後の目標を尋ねると、「もう一曲吹こうか。」と意欲的な発言。

②数値の変化

調査期間中に都度ハーモニカ練習前後の検査を4回実施。検査結果は以下の通り。

MMSE 検査：7月の練習前は17点、練習後は21点となり、24%改善した。

翌年1月の練習前は21点、練習後は28点となり、33%改善した。

FAB 検査：7月の練習前は10点、練習後は12点となり、20%改善した。

翌年1月の練習前は14点、練習後は13点となり、改善しなかった。

POMS 検査：「緊張・不安」は7月の練習前が53点、練習後が44点となり、17%改善した。翌年1月の練習前が44点、練習後が36点となり、18%改善した。「抑うつ・落ち込み」は7月の練習前が53点、練習後が42点となり、21%改善した。翌年1月の練習前が51点、練習後が40点となり、22%改善した。

Zung 式抑うつ度検査：7月の練習前は45点、練習後は47点となり、改善しなかった。翌年1月の練習前は55点、練習後は42点となり、24%の改善がみられた。

《5. 考察、まとめ》

ハーモニカの練習を継続していくと、FAB 検査では練習後に点数が上昇しなかったが、MMSE 検査においては練習後に点数が平均 19%上昇した。1月9日の練習後は点数が28点で、正常値（認知症の疑いなし）となった。また、POMS 検査では緊張、抑うつのどちらも、練習後に点数が改善した。特に、12月は腕を痛め、気分が沈んでいたため、練習前後で点数の差が大きくなったと考えられる。抑うつ度調査では練習前後で平均 14%の改善がみられた。

演奏活動は、精緻な感覚運動機能とともに統合的な精神機能を必要とするもので、知覚・認知の機能、感覚統合機能が総動員されるといわれている。

ハーモニカを演奏し、他者に「上手」と褒められることで達成感が満たされ、「喜び」や「やりがい」を感じ、それが精神機能や認知機能面に良い働きかけをした。その結果、気分がよい方向に向かい数値が改善したと考える。さらに、A氏の負けず嫌いな性格も大きな要因の一つであると考えられる。

以上により、ハーモニカを演奏し、披露することでA氏の認知面や精神面により効用をもたらすことが示唆された。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人(ご家族)に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

「ひとと音・音楽 療法として音楽を使う」(2013年9月20日) 山根寛編、青海社

《8. 提案と発信》

高齢者にとって音楽は暮らしを豊かに、そして楽しくするために大切なものと感じる。当施設では音楽療法以外でも体操の際に歌を取り入れ、年に一回発表の場として合唱コンクールを開催している。コンクールに向け自主的に仲間を集め練習をする姿もあり、普段は声を発しない方から歌声が、表情が乏しい方が笑顔に、という変化がみられることから、精神面や身体面での向上も期待できる。