

6-11

特別養護老人ホームにおける介護予防の取り組み

筋力低下防止を音楽で！

音楽リハビリ

筋力低下防止

特別養護老人ホーム はるびの郷

ボランティア・音楽療法士（補）田上 輝子

介護支援専門員 能瀬 真奈美

東京都東村山市秋津町 1-32-18

理学療法士 藤村 宏

TEL：042-397-5511

E-mail harubi@minos.ocn.ne.jp

FAX：042-396-1112

URL <http://www4.ocn.ne.jp/~harubi/>

今回の発表の施設
またはサービスの
概要 10p

特別養護老人ホーム・はるびの郷は、平成7年4月に自然豊かな東村山市に開設されました。デイサービスセンター、居宅介護支援事業所、ヘルパーステーション、地域包括支援センターを併設され、在宅から施設まで、幅広く高齢者福祉を担っています。

〈取り組んだ課題〉

- トレーニングマシンによる訓練に適應しにくい高齢者に対し、音楽を利用した介護予防（筋力低下防止）を行う

〈具体的な取り組み〉

- 活動の対象者
歩行、移乗が自力または軽介助で可能な利用者
- 活動時間と頻度
週1回、45分間
- プログラム
 1. 手指の体操
 2. ボールを使った活動
 - ・ ボールの手渡し
 - ・ キャッチボール
 3. 風船バレー
 4. 頸肩腕体操
 5. 楽器活動
 - ・ マラカスによる肘の屈伸
 - ・ タンバリンによる腿挙げ
 - ・ リストベルによる爪先挙げと踵挙げ
- 環境設備
 - ・ 活動に必要な用具の製作
 - ・ タンバリンを固定する道具
 - ・ 定期的な効果測定と評価
 - ・ 福祉学部の大学生をアシスタントとして導入

〈活動の成果と評価〉

- P Tによる評価とMTによる評価の併用を試みた
 - ・ 高価なトレーニングマシンを使用しなくても、筋力の向上・維持が確認できた部分がある
 - ・ 活動全体を評価するには実施期間が短く、今後、効果測定を蓄積していく予定である
- 音楽の特性が運動を促進することが確認できた
 - ・ トレーニングマシンを使用しないこと、「音楽」と捉えることにより、特別養護老人ホームの利用者にも導入しやすい。「訓練」を辛いものと感じせず、楽しく実施することができた
 - ・ 運動が「音」としてフィードバックされるため、運動意欲が向上した
 - ・ 意識が音楽に向くことにより、痛みを意識せずに運動することが可能
 - ・ 音楽を使うことによって、個々の運動も集団の活動となるため、楽しく、長時間、継続することが可能
 - ・ 他に触発されて、運動意欲が高まる様子がみられた。仲間意識や、社会性、積極性が向上する様子も観察された
 - ・ 音楽のテンポ（スピード）によって運動強度を選択することができ、レベルに合わせた運動が可能
- アシスタントを務める学生との交流が刺激となり、さらに大きな運動動機を生み出した
〈今後の課題〉
- 評価方法を検討する
- 効果測定を継続し、評価を行う
- 個人の身体状況に合わせた活動の実施