

修士論文（要旨）

2015年7月

音楽療法における身体運動導入による影響
—身体・精神活動尺度を指標として—

指導 長田久雄 教授

老年学研究科

老年学専攻

213J6904

尾崎次羽

Master's Thesis (Abstract)
July 2015

The Influence of Physical Exercise in Music Therapy
Based on Physical and Mental Criteria

Tsuguha Ozaki

213J6904

Master's Program in Gerontology

Graduate School of Gerontology

J.F.Oberlin University

Thesis Supervisor: Hisao Osada

目次

1. はじめに	
1) 背景	1
2) 先行研究	2
3) 目的	3
2. 研究方法	
1) 介入対象者	3
2) 介入環境	3
3) 介入プログラム	3
4) 使用する道具	5
5) 4種類の測定項目	5
6) 介入手順	6
7) 統計処理	6
3. 結果	
1) 身体運動群	6
2) 音楽療法群	6
3) 身体運動を導入した音楽療法群	7
4) コントロール群	7
5) 各群の特徴	7
4. 考察	
1) 身体運動群	8
2) 音楽療法群	8
3) 身体運動を導入した音楽療法群	8
4) コントロール群	9
5) 今後の課題	9
5. 謝辞	9

引用文献

参考資料

1. はじめに

1) 背景

日本は、世界第一位の長寿大国となったが、認知症は、2025年には、現在の1.5倍になると推計されており、今後の認知症予防対策は、急務である。筆者は、高齢者施設で、認知症予防や健康維持のために取り入れられている能動的集団音楽療法が、さらに有効な活動として位置づけられるよう、身体運動を導入した音楽療法を考えた。

2) 先行研究

音楽療法にいての、過去の報告では、心理面への改善が多いが、運動療法については、亀ヶ谷^{1,2)}の報告と同じように、認知機能の改善に対して、多くの報告がある。佐藤^{1,3)}は、音楽体操活動と身体運動のMMSE (Mini Mental State Examination) 値を比較している。しかし、音楽療法に身体運動を入れた群と音楽療法群、そして身体運動群、さらにコントロール群も設定して比較検討した報告はまだない。

3) 目的

音楽療法に身体運動を加えることが、よりよい効果を発揮するか否かを知るために、「音楽療法」や「身体運動を導入した音楽療法」、また「身体運動」、さらに「コントロール群」を設定して、比較検討することがこの度の介入研究の目的である。この結果は、今後の日本の高齢者の認知症予防に向けて、音楽療法の領域にとっても、一助になることが期待される。

2. 研究方法

それぞれの施設に「身体運動を導入した音楽療法」、「音楽療法」、「身体運動 (座位)」のどれかを、1ヶ月通して行なった。介入は、1週間に2回、1回につき50分間、全8回で、入所者は自由参加とした。対象者は全施設で28人であった。なお、介入を何もしない「コントロール群」も設定した。測定指標は、MMSE (Mini Mental State Examination) 認知症テスト、改訂版PGC (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale)、握力測定、SNAQ (Simplified Nutrition Appetite Questionnaire) 食欲尺度の4種類である。

活動介入前と8回の活動修了後に、上記の4種類の指標測定を行ない、収集した数値を対応のあるt検定で、介入前後の変化を比較検討した。

3. 結果

介入前後の変化を見ると、「身体運動を導入した音楽療法群」のPGC値に有意な差が認められた ($p=0.006$)。また、「音楽療法群」と「身体運動群」のMMSE値にも有意な差が認められた ($p=0.018$, $P=0.006$)。さらに、「身体運動群」には、握力値にも有意な差が認められた ($p=0.01$)。

4 考察

今研究により、「身体運動を導入した音楽療法」は、心理側面に関して、他の活動群よりも改善することがわかった。しかし、認知機能面については、明確な成果を得ることは出来なかった。今研究では、対象者の条件が揃わず、成果を捉えるには限界があり、今後の課題となった。

文献

- 1) 厚生労働省簡易生命表：平成 25 年 簡易姓名表の概況 2015
- 2) 白澤卓二：健康寿命を延ばす.第 1 版.小学館. (2006)
- 3) 久住真理：心身健康科学概論.第 2 版.人間総合科学大学.埼玉 (2010)
- 4) 柴田博、長田久雄、杉澤秀博：老年学要論.第 2 版.建帛社.東京 (2009)
- 5) 厚生労働省認知症施策推進総合戦略：平成 24 年 新オレンジプラン 2012
- 6) 田中多聞：第五の医学 音楽療法.人間と歴史社.第 1 版.東京 (1989)
- 7) 貫行子：高齢者の音楽療法.音楽之友社.第 3 版.東京 (2013)
- 8) 山根寛：ひとと音・音楽.青海社.第 1 版.東京 (2007)
- 9) 治部都美、小川晴子：廃用症候群の予防としての音楽療法の可能性.音楽心理学音楽療法研究年報.41 : 38-46 (2013) .
- 10) 奥村由香ら：MCI に対する集団音楽療法の効果.日本音楽療法学会誌.10 (1) : 28-37. (2010)
- 11) 増谷順子：軽度・中等度認知症高齢者における園芸活動と音楽活動に関する関心・意欲の比較検討.日本認知症ケア学会誌.13 (4) : 770-780 (2015) .
- 12) 亀ヶ谷忠彦：認知症の最新医療 (2185-7741) 5 (2) : 73-77 (2015)
- 13) 佐藤正之：高齢者の認知機能に対する音楽体操の効果 御浜・紀宝プロジェクト. Dementia Japan. 28 (4) : 522 (2014) .
- 14) 佐治順子：認知症高齢者の音楽療法に関する基礎的研究.風間書房.第 1 版 (2006)
- 15) 河野和彦：認知症診断ブック.ダイヤモンド社.第 1 版. (2010)
- 16) M.チクセントミハイ：フロー体験 喜びの現象学.世界思想社.第 15 版 (2013) .
- 17) 厚生労働省厚生労働省実践的指導実施者研修教材：平成 18 年.V 運動の基礎科学.2008
- 18) 池田望ら：高齢者に行う握力測定の意義. West Kyushu Journal of Rehabilitation Science. (3) : 23-26 (2010)