

声楽療法による認知症予防の実践とその有効性に関する研究 ～日本歌曲・唱歌を中心として～（研究チャレンジ支援プロジェクト）

最終更新日：2016年7月13日

【プロジェクト代表者】
音楽教育講座
教授
橋本 エリ子

キーワード

・声楽療法・音楽教育・歌唱

プロジェクトの内容（目的・方法・結果と意義）

わが国の高齢化は、ますます進んでいくことから、認知症の人をいかに支えていくかは、地域福祉における重要なテーマであり、早急に認知症施策を進めていく必要がある。この認知症の予防対策と自立支援として、「声楽療法による認知症の予防の為に健康教育プログラム」を開発し、音楽活動、特に歌唱教育を積極的に取り入れた認知症予防の為に声楽療法の実践と有効性について研究することが本研究の目的である。

声帯が老化すると、高い声ができにくくなったり、声がかすれたり、大きな声が出にくくなる。つまり、声帯の老化は、身体の老化に繋がっており、喉の筋肉が老化してしまうと、食べ物などが飲み込みにくくなり、声帯がきちんと閉じなくなることで、隙間から気管に異物が入りやすくなって誤嚥や誤嚥性肺炎を引き起こすこともある。従って、今回の研究の実践方法は、特に自然な腹式呼吸法によるリラクゼーションを促す発声練習を、隔週で繰り返して継続して実施した。元気に声を出して、ボイス・トレーニングをすることにより、声帯を効率的に鍛え、日本歌曲や唱歌を歌うことにより声域が広がり、音量が増すだけでなく、脳の刺激と懐かしい記憶を蘇えらせ、また歌うことによる顔の表情筋を鍛え、その人らしい表情や会話を引き出すことに繋がった。さらに、グループ全員と一緒に歌うことで、忘れていた詩や言葉、情景を思い出すという記憶の再生を助け、歌うことが会話の促進に繋がり、グループ学習ではメンバー内の交流からグループ感の一体感や満足感が共有され、身体的にも腹式呼吸により心肺機能の向上を促すことが分かった。

以上のように、高齢者が歌うという身体活動によって全身の血行が良くなり、脳機能の活性化に極めて有意義な条件が揃っている。毎日の生活の中で、免疫系活性化の効果のある声を出すという健康的な発声と有酸素運動となる腹式呼吸による呼吸法による健康増進のためのエクササイズを実践し、特に親しまれている日本歌曲や唱歌を継続して歌唱することにより、認知面そのものを予防し、結果として、歌う喜びや楽しみが生きてくる活力となり、継続して実践することで、健康を維持し、増進する効果がみられた。

今回の研究は、認知症を予防するだけでなく、住み慣れた地域で、可能な限りQOLを維持しながら、自分らしい暮らしを最後まで続けるということが可能となり得るものであり、今後は地域住民が主体的に健康増進の為に継続して活用できるように広く市民に情報公開していくつもりである。さらに、歌唱による健康づくりの学習の機会を充実させ、音楽、特に歌唱教育による豊かな心の育成と共に、生涯学習事業や健康増進事業として発展させて、地域の自主的な健康づくり活動の促進に繋がるように研究を重ねていきたい。

成果の応用可能性（私たちの活動の成果は、このような分野にこのように貢献することができます。）

自治体で実施されている認知症予防教室は、一定期間で終了し、その後は参加者が主体となって自主的に行う活動と移行していくことになる。その為、今回の研究「声楽療法による認知症予防の実践とその有効性に関する研究～日本歌曲と唱歌を中心として～」の成果を、今後は日常生活の中で、極めて簡単に実践できる「腹式呼吸法の健康増進エクササイズ」や「健康音楽教育プログラム」として開発できるようさらに研究を深め、地域の高齢者の為に生涯学習事業に繋がる健康音楽教育活動を定着できるよう尽力していくつもりである。

また、高齢者の生きがいと歌唱教育による健康づくりの推進の為に、地域を基盤とする高齢者の自主的な活動組織であるクラブや都道府県及び市町村が行う地域の高齢者の社会参加活動を支援し、共に音楽を楽しむ機会を増やして高齢者が生涯学習を通じて健康づくりに主体的に参画することができるように貢献していきたい。

認知症予防の為に声楽療法による健康音楽教育プログラム

発声のボイス・トレーニングと有酸素運動の腹式呼吸法による健康増進エクササイズ

歌唱プログラムによる健康的な身体活動と脳の活性化

地域の音楽活動による自分らしい暮らしの生きがいづくり

このプロジェクトの形成に寄与した制度等

平成27年度（2015年度）学長裁量経費研究チャレンジ支援プロジェクト

プロジェクト構成員（所属・職名・氏名・役割分担）

音楽教育講座・教授・橋本エリ子（代表）