

音楽療法士として ご利用者のQOLを高める

繁谷美穂 [しげたに・みほ]

介護老人保健施設リゾートヒルやわらぎ(高知県)



音楽とともに生きる私たち

いまやスマホやテレビ、コンビニ、スーパーなど、どんな媒体でも、どこに行っても当たり前のように音楽が聴けて流れています。例えば昭和の時代はどうだったでしょうか。雑音が交じるラジオを聴いたり、ジャケットからいねいにレコードを出してプレーヤーにセットして針を落として聴いたり、テレビやラジオから流れる曲を「静かにしてね!」と家族に言いながらカセットテープに録音したりと、音楽はいま以上に身近でかつ貴重な娯楽でした。私はそんな音楽を使ってご利用者からよりよい反応を引き出すことを仕事としています。せっかくこの貴重な機会をいただきましたので、音楽療法のユニークさや無限大の可能性をご紹介させていただきたいと思います。

小さくても元気で輝くむら・芸西村 けいせい

医療法人おくら会が運営するリゾートヒルやわらぎは、高知県東部に位置する芸西村唯一の老健施設です。芸西村は人口3,600人ほどの小さな村で、65歳以上の方が40%を占めます。ナスやピーマンといった農業が盛んです。法人内も自然豊かで、太平洋を眺望でき、県花であるヤマモモをはじめ、椿、梅、桜、

ビワ、柿、イチヨウ、サザンカなど四季折々の花々がほころび、実を結びます。大阪出身の私は、その自然の豊かさに大変驚き、すぐにこの村が好きになりました。

当法人は、医療療養病棟、精神科病棟・精神療養病棟、認知症治療病棟からなる芸西病院(219床)や、訪問看護ステーションげいせい、居宅介護支援事業所みずき、認知症グループホームげいせいを併設しています。各機関と連携しながら、まさしくゆりかごから墓場まで、いのちと生活をシームレスにつなぎ、地域に根ざした医療・福祉サービスを提供しています。

当施設は、「その人らしさを尊重し、人と人とのつながりを大切に明日につなげるケアをめざす」という施設理念を掲げて1998年に開設され、今年で25周年を迎えます。利用定員は入所69名(短期入所含む)、通所が40名で、在宅復帰・在宅療養支援機能加算Ⅱを算定する超強化型老健施設でもあります。

What is Music Therapy ?

私は幼い頃からピアニストになるのが夢で、音楽高校のピアノ科に進学。しかし、レベルが高く、すぐに挫折を味わいました。ただ、物心つく前から親

しんでいた音楽は、私の人生でなくてはならないものでしたので、この音楽を仕事にしたい! 誰かの役にも立ちたい! と、音楽療法士になろうと決断しました。

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、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽

① 身体・生理機能 への効果	心肺・呼吸機能強化 口腔・嚥下機能の維持向上 発話明瞭化・声量改善 粗大運動・微細運動の強化	歩行・歩容改善 疼痛緩和 血行促進・風邪予防 バイタル安定
② 認知機能 への効果	長期記憶・短期記憶の促進 回想促進・脳トレ強化 意識・注意力改善	見当識強化 認知症予防 BPSD緩和
③ 社会性 への効果	コミュニケーション促進 所属意識強化	孤独感軽減 うつ・ひきこもり予防
④ 情緒機能 への効果	不安軽減・リラックス効果 満足感・達成感の獲得 ストレス発散・快刺激の入力	自己肯定感の獲得 感情表出の促進 自己表出の促進

QOL向上

表 高齢者における音楽療法の効果