

## 美咲ヶ丘の「音楽で脳トレ」

～新型コロナウイルス流行の中で～

社会福祉法人敬寿会 美咲ヶ丘

副施設長・セッションリーダー 村口 都

### 【はじめに】

2020年、社会福祉法人敬寿会 美咲ヶ丘（福岡県北九州市小倉南区）の音楽療法是、通常通りのセッションでスタートした。

年頭からは、今年の干支「ねずみ」に因み、独自に考案した『ずいずいずっころばし体操』を始め、音楽療法セッション中はもちろん、昼食前に嚙下体操と共に行うなど、入所者・利用者に浸透し、音楽を身近に感じていただいている。

しかし、その後、世界的に流行が拡大した「新型コロナウイルス(COVID-19)」の影響により、美咲ヶ丘においても、感染予防のための配慮が必要となった。

当施設では、感染対策委員会で感染防止策を検討し、職員も細心の健康管理を徹底した。

その結果、感染者は発生しておらず、入所者・利用者に普段通りの生活をしていただけるよう、現在も円滑な運営を心がけている。

### 【音楽で脳トレドリル作成の経緯】

新型コロナウイルス感染拡大防止のための条件「密閉」「密集」「密接」、いわゆる「3密」を避け、また、限られたスペースでのクラスター発生を回避するため、外部からの利用者が訪れる「デイサービスセンター」においては、利用時間内のあらゆる活動を考慮せざるを得なくなった。

職員はもちろん、利用者の検温・マスク着用を必須とし、3月より、外部講師やボランティアの受け入れを中止とするなどの対策を講じたが、音楽療法も「大人数で歌うことは、飛沫感染の可能性を高める」という理由で、中止を余儀なくされた。

そのような状況において、デイサービス職員は利用者の活動内容を検討、変更し、「密接」を防ぎながら、市販の漢字ドリルや計算ドリルなどを用いた活動を行ってきた。

しかし、利用者のレベルにより、向き不向きがうかがわれたため、また、活動内容に変化をつけるため、「音楽を題材にした脳トレ」を考案するに至った。

市販品で高齢者専用の「音楽による脳トレドリル」が見当たらなかったこと、且つ、法人開設以来20年以上、音楽療法を実践している観点から、デイサービス利用者に適応した内容のドリルが必要と考え、「美咲ヶ丘オリジナルの脳トレドリル」を作成することとした。

【デイサービスにおけるグループ活動の比較】

平常時	コロナウイルス流行中
<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽療法</li> <li>・集団ゲーム</li> <li>・カラオケ</li> <li>・料理・おやつ作り</li> <li>・手芸</li> <li>・市販 脳トレドリル (読み書き・計算)</li> <li>・絵手紙</li> <li>・バスドライブ</li> <li>・体操教室 (外部講師)</li> <li>・折り紙教室 (ボランティア)</li> <li style="text-align: right;">その他</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市販 脳トレドリル (読み書き・計算)</li> <li>・旗揚げゲーム</li> <li>・手拍子ゲーム</li> </ul>

※個人の希望による個別活動（書道・塗り絵など）は継続

【音楽で脳トレ 考案にあたっての留意点】

- ・プリント（A4サイズ）による穴埋め問題の作成
- ・高齢者に見やすい字の大きさにする
- ・活動時間（30分）で、解答・解説出来るよう、曲数や問題数を考慮する（約10問）
- ・筆者のみならず、職員もサポートしやすい問題
- ・高齢者向きの選曲（歌謡曲・童謡・唱歌・わらべ歌・民謡など）
- ・通常のセッションに使用していない曲も敢えて含む（テレビ番組のテーマ曲など）
- ・認知度が高く、ある程度解答しやすい曲を選ぶ
- ・1枚のプリントにおける難易度のバランス
- ・1枚のプリントにおける曲のジャンルのバランス
- ・歌唱せず、曲を思い出して脳をトレーニングできる問題
- ・楽しみながら回想法を取り入れる

【問題の作成】

《季節はいつでしょう》

- ・季節を入れて題名を完成させる

例：北国の（春）

《どんな花でしょう》

- ・花の名前を入れて題名を完成させる

例：（さざんか）の宿

《どんな色でしょう》

- ・歌詞（1番）に出てくる色を当てる 例：月の砂漠（金・銀）
- ・色の名前を入れて題名を完成させる 例：（黒）田節

《どんな動物でしょう》

- ・歌詞の中に出てくる動物を当てる 例：あんたがたどこさ（狸）
- ・動物の名前を入れて題名を完成させる 例：（かもめ）の水兵さん

《ご当地はどこでしょう》

- ・歌詞の中にある場所や地名を入れる 例：はるばる来たぜ（函館）
- ・場所や地名を入れて題名を完成させる 例：（大阪）しぐれ

《曲名は何でしょう》

- ・筆者がキーボードで演奏し曲名を当てる 例：NHK のど自慢のテーマソング
- 高齢者にとって、イントロクイズのように短い前奏のみでは理解しづらいため、参加者の反応を見ながら、メロディーを抜粋し自由に演奏して解答を引き出す

以上のような問題を考案し、プリントドリル 30 枚（各 10 問程度）を作成。

1000 曲ほどのあらゆる楽曲から、デイサービス利用者の好みやローカル性に適したものを選曲し、延べ、約 150 曲以上を題材とした「美咲ヶ丘オリジナル 音楽で脳トレ」を完成させた。

【実践】

対象者： デイサービスセンター美咲ヶ丘利用者  
（5 月末現在、コロナウイルス感染を危惧し、デイサービス利用を控えている方がいるため、利用者減となっている）

参加人数：平均 20 名（男女比 約 3：7）

平均年齢：85.8 歳

平均要介護度：1.41

利用者状況：車椅子利用者 1%  
杖・歩行器・シルバーカー利用者 53%  
若年性認知症利用者（全介助）1 名  
身体機能低下の方や軽度認知症の方など、比較的自立した利用者が多い

日時： 2020 年 4 月後半より開始し、現在継続中  
利用日（月～土）のいずれか不定期  
14：15～14：45（30 分間）

会場： デイサービスセンター美咲ヶ丘フロア  
通常の音楽療法セッションの配置とは異なり、ソーシャルディスタンスを意識し、各テーブルに着席してもらう  
筆者は、空いたスペースにて、キーボードを前に、問題をリードする

準備： 脳トレプリント・キーボード・音響・ヘッドセットマイク

- 方法： 1. 各々、脳トレプリント1枚を配布し、まず、問題を解いてもらう
2. その後、問題を復唱し、キーボードで曲のメロディーを演奏しながら答え合わせをする
3. それぞれ、解答となった曲についてのエピソード等を話し、参加者の回想を図る
4. 脳トレの最後に、キーボード伴奏で手を使ったリズム遊びなどを 行い、身体を動かし、利用者のストレスを発散させる

### 【利用者の反応】

- ・「聴いたことがあっても、なかなか曲名を思い出せない」
- ・「歌を知っているつもりでも、題名や歌詞がすぐ出てこない」
- ・「好きな曲や知っている曲があったので、嬉しかった」
- ・「面白かった」
- ・「楽しかった」
- ・「問題の数が丁度いい」
- ・「知らない曲があった」
- ・「目が悪くて書けない」
- ・重度認知症の方は、鉛筆は持つが、問題が理解出来ずにいた
- ・他の脳トレを含め、「書く」という行為が不自由な方や面倒に思っている方も、音楽が聴こえると表情が和らぎ反応が良くなった

### 【見解】

〈筆者の所感〉

- ・毎回、「音楽で脳トレ」開始前にキーボードにてBGM演奏後、利用者に取り組んでいただいたが、利用者は通常の音楽療法のセッションで音楽に親しんでいるため、導入や進行も違和感なくスムーズであった
- ・プリント問題の難易度や問題数は、利用者のレベルの差は観られるものの、時間内に解答、答え合わせが出来、丁度良かった
- ・穴埋め問題は、とんち問題のように楽しそうに取り組んでいた
- ・曲を聴き、曲名を当てる問題では、様々な楽曲の中、セッションで使用していない曲（テレビ番組のテーマ曲や、昭和時代のアニメソングなど）もあったが、既知か否かの違いはあるものの、面白がっている様子がうかがえた
- ・問題として選曲した楽曲が通常セッションで使用している曲でも題名や歌詞が思い出せず、難しく感じた方もいた
- ・他の脳トレは、問題によっては、「難しい」との声も聞かれるが、「音楽で脳トレ」はキーボードによる音楽が流れるため雰囲気柔らかく、少々解きにくい問題でも「耳」で楽しみながら取り組んでいる様子が観られた

- ・「音楽で脳トレ」終了後、耳にした楽曲を歌い出す利用者がいて、マスク着用でも飛沫感染予防のため歌唱を控えるよう理解していただくのに苦慮した

#### 〈職員の所感〉

- ・「音楽が聴こえる」ことにより、利用者が楽しく「脳トレ」を行っていた
- ・童謡や唱歌の方が歌謡曲よりも歌詞を思い出しやすいようで、正答率が高かった
- ・書くことが不自由、また苦手な方には、職員が答えを引き出しプリントに書くサポートをすることで、達成感を味わって頂いた
- ・曲名を当てる問題では、メロディーを知っていても曲名を思い出せず、満足度を低く感じる方もいた  
(一方、「脳の専門家によると、答えが出なくても思い出そうとする事で脳が活性化しているので大丈夫ですよ」と伝え、がっかりしないようにフォローした)
- ・認知症の方でも音楽を耳にすると、楽曲を思い出している様子がうかがえた
- ・重度認知症の方には、職員が個別に対応し、反応を引き出すよう心掛けた
- ・職員も利用者の各テーブルに入り、一緒に楽しみながら解答をサポートすることによりコミュニケーションが取れた

#### 【考察】

「音楽を聴くだけで、無意識に声帯が反応する」「声帯を開閉する筋肉〈声筋〉を鍛えることにより、誤嚥防止などにもつながっていく」と言われるが、本来の音楽療法で有効な「発声による歌唱」が出来ずとも、短時間の中で音楽を聴き、頭の中で曲を思い浮かべるだけで、「声帯」や「声筋」の動きに多少の影響があるのではないだろうかと考える。

また、日頃馴染んでいる「歌」で、利用者が主体的に様々な問題を解き、さらに、音楽で聴覚を刺激することにより、脳の活性化を図れる効果が期待される。

#### 【最後に】

今回、新型コロナウイルス流行の中、感染予防と並行して行える音楽を用いた活動を試み、「美咲ヶ丘オリジナル 脳トレ」の作成に至った。長年継続してきた音楽療法の経験が、選曲や問題等に活かされたと共に、利用者の新たな反応を観ることが出来、利用者にとっては「音楽による回想法」及び「脳の活性化」の一助になったと考えられる。

その結果、ソーシャルディスタンスを取らなければならない環境においても、利用者が音楽に触れる機会を生み出すことは可能である事、また、日常的な活動にとらわれずに創意工夫を以って、新たな取り組みを行う重要性を実感した。

この「脳トレ」は、まだ開始したばかりだが、新型コロナウイルス収束後も内容を改善しながら継続していきたい。そして、今後も、音楽による様々な視点から展開を試み、入所者・利用者のリハビリテーションにつなげていきたいと考える。