

介護予防事業参加者の健康度調査

～音楽療法の参加者の特徴より考えられること～

今村優子¹⁾ 河野小雪紀¹⁾ 相澤勝健²⁾ 美原淑子¹⁾ 美原盤³⁾

1) 脳血管研究所美原記念病院 音楽療法科

2) 脳血管研究所 地域事業部

3) 脳血管研究所美原記念病院 病院長

[はじめに]2025 年高齢化社会を迎えるにあたり、高齢者が要介護状態になることを予防するため介護予防事業が推進されている。当財団においても平成 27 年 6 月より地域事業部が介護予防事業の一環として地域住民を対象としていくつかの介護予防教室を開始した。この教室は、地域の中でいつまでも元気に暮らせるように心身機能維持を目的として行っている。

[方法]平成 28 年 3 月から 4 月、ヨガ教室、ADL 体操、3B 体操、音楽療法それぞれの教室の参加者を対象とし、健康などに関するアンケート調査、および厚生労働省作成の基本チェックリストを用いた暮らしぶりや身体機能に関する調査を実施した。

[結果]参加者人数はヨガ教室 23 名、ADL 体操 13 名、3B 体操 15 名、音楽療法 38 名であった。アンケート調査の「あなたは自分自身が健康だと思いますか」の問に対して「とても思う・思う」と回答した割合は、ヨガ教室 79%、ADL 体操 64%、3B 体操 67%、音楽療法 49%であった。基本チェックリストでは、ヨガ教室 3.0 ± 2.5 点、ADL 体操 4.2 ± 4.1 点、3B 体操 3.1 ± 2.6 点、音楽療法 5.7 ± 3.4 点であった。

[考察]音楽療法の参加者は、他の介護予防教室の参加者と比較し、健康的、または健康意識が高い参加者が少なかった。音楽療法参加者は、介護が必要でなくても運動機能がやや低下している人、運動が苦手な人にとってのニーズがある可能性がある。また、うつ状態など精神的に落ち込んでいる人、寂しがりな人にとってのニーズがあるとも考えられる。音楽療法は、運動機能を改善のためだけではなく、精神的な面においても効果があるとされている。また、音楽を通して社会的な関わりを作れると思われる。地域住民の介護予防に対しては、多様なニーズに応えることが望まれ、介護予防教室としての音楽療法の有用性が期待される。