

# 歌や音楽を用いたぴんぴんころり講座－食べられて、歩いておむつの世話にならない寝たきり予防は転倒予防、大腿骨頸部骨折予防から

特定非営利活動法人 いのちところ

〒232-0041 神奈川県横浜市南区睦町1-6-13 1階

## 助成事業の概要

実施目的：高齢者が最期まで食べられて、歩いて、おむつの世話にならない身体の維持である。それは転倒による大腿骨頸部骨折しない体を作り、地域で最期まで暮らせる PPK の実現である。

体操、運動というと高齢者は義務感を感じて避ける傾向があるが、本講座は歌と音楽を用いて、口を動かし声を出し笑うことで、嚥下予防、咀嚼力の向上に繋げる。ひいては脳活性化、下半身特に歩行の劣化防止と立位保持、歩行力向上で、転倒しない歩行の習得を目的とする。

実施時期：2017年4月～2018年3月

実施内容：地域在宅者対象に地域とデイケア施設等2グループで90分間プログラムを各12回実施。

講師：a. フェルデンクライスメソッド（フェルデンクライスメソッドプラティクショナー）、b. 音楽健康セッション（健康予防管理専門士、介護予防指導士）

対象者：A群：地域在宅で暮らす方、介護従事者

B群：高齢者施設入居者（藤沢市内有料老人ホーム）

内容：プログラムは専門家の指導の下、フェルデンクライスメソッドによる脳活性化、歌、音楽を取り入れた音楽健康セッションによる運動を行っ

た。

A群のみ：フェルデンクライスメソッドによる運動療法で脳の働きを活性化。ウォーキングで具体的問題点を洗い出した。それは歩き方も各人の姿勢、バランスを講師、スタッフで観察し、毎回の歩行の様子を記録した。

B群のみ：音楽健康セッション（歌と運動を組み合わせる）を用いて参加者の年代に合わせた昭和時代の流行歌、童謡、唱歌等を用いて運動を行った。

AB群共通

①動きを覚えた。簡単ではあるが、身体の屈伸、背筋、ねじり、柔軟性、筋力を高め、良い姿勢保持を目指す動きを行なった。

②3ヶ月毎にシニア向け体力測定器で体力測定を行い（握力、片足立ち、障害物歩行、歩幅チェック等）記録測定し講座の効果を検証した。

当初、施設でもウォーキングを実施する予定であったが、全くウォーキングに興味は持たず、また転倒等に対する施設側の不安があり実施しなかった。

## 事業の成果

1. 本講座は歌と音楽を用いて、口を動かし声を出し笑うことで、嚥下予防、咀嚼力の向上に繋がった。参加者には毎回シニア体力測定用具セットいきいきパック（ヤガミ社製）を用いて測定して身体状況の変化を実感して頂いた。

①測定

地域では測定に対して参加者は積極的で、特に握

力測定、開眼片足立ちは1回目の記録より更に良い数値にしようと何度もチャレンジする姿勢が見られた。3ヶ月毎に実施したが、数値上はほとんど変化がなかったが、計測、運動への意欲の継続は日常生活の中で各参加者の意識向上という成果に繋がった。

計測は会場周辺を散歩する高齢者も興味を持ち、自分の体力を自慢したいためか計測に参加した。参加者の記録では握力面での低下は見られなかった。手を使うことは脳活性化に繋がるため、運動も指運動を取り入れ、握力向上となった。

施設では、測定に対して興味がなく、測定をすることで意欲の低下が見られた。

## 2. 歌、音楽

滑舌がよくなり嚥下予防、咀嚼力向上。

顔の筋力を動かし、パタカラの発声で合唱を行い、口腔筋を鍛えた。舌を伸ばすストレッチで口の回りを柔軟にした。地域では積極的に体、顔を動かすが、施設では顔も無表情の方が多く、講座に参加中、思い出したように時折顔を動かす方も見受けられた。

## 3. ウォーキング

地域では、参加を足がかりに歩行可能な方は1日30分歩行を行うことで、躓きや転倒予防が出来た。継続することで習慣になり、それが転倒予防に繋がることを充分認識した。

室内をあらゆる歩行バリエーション（足を高く上げる、片足立ち、ステップ）で歩く。片足立ち等で参加者が具体的目的を自身で設定し、計測、達成感を味わった。

## 4. 排泄ケアとの関連性

①排泄ケアを円滑に進めるためには高齢者の体の動きが重要なポイントとわかった。

②排泄時、身体の可動域や立位保持が困難だと、

失敗に繋がり、尊厳を傷つける。

## 5. 参加費用

本助成金で参加費は1回300円で実施できたが、助成金なしだと参加費は2,000円以上になる。参加を習慣化するには負担できない参加者もいる。しかし継続の重要性は地域の参加者は全員が気づき、共有できたのは大きな成果であった。なお、介護保険の要支援1・2に対する支援が次第に薄くなる今後を見据えた展開方法が考えられる。

## 成果の広報・公表

### 1. 団体FBでの広報

FBで事業内容を記載した。

### 2. 事業報告書作成

カラー印刷で50部作成。

### 3. 地域での広報活動

地域にチラシを配布し、行政等へも配架する他、ホームページで広く参加者を募集した。

配架場所：横浜市南区役所、フォーラム南太田、フォーラム横浜、神奈川県民活動センター、神奈川県ボランティアセンター、浦舟複合福祉施設、横浜市南区社会福祉協議会、横浜市南区地域ケアプラザ、横浜市青少年育成センター他

## 今後の展開

地域で活動を継続する

1. フェルデンクライスメソッドによる運動療法で脳の働きを活性化する講座。

地域で毎週1回実施

2. 音楽健康セッション（歌と運動を組み合わせる）を用いて参加者の年代に合わせた昭和時代の流行歌、童謡、唱歌等を用いて運動を行う。

地域で毎月1回実施。

3. 上記を基本に地域の見守り、孤独死防止のために地域でサロン開催に繋げる。

- ①簡単な口腔体操
- ②カルタで脳活性化
- ③指運動

高齢者が最期まで食べられて、歩いて、おむつの世話にならない身体の維持が可能になるための支援を行う。高齢者が1日数千歩歩行の習慣取得するために、年間を通して継続したプログラムの提供実施が必要なので地道に事業を継続して参ります。