

第11回

地域で取り組む音楽療法・回想法・アートセラピーと脳活性化リハ

今月のポイント

- 地域で取り組む認知症予防プログラムは、参加者とスタッフが活動をいっしょに楽しめる明るい雰囲気をつくるのが大切
- 相手をほめたり相手にほめられるような関係は、参加者のやる気や自信を高める
- 参加者同士のコミュニケーションを促すためには、少人数のグループ編成やスタッフの介入が効果的
- 参加者がプログラムに対して受け身にならず、役割をもって活動できる工夫をする
- 参加者が活動を楽しみながら成功体験を重ねられるよう、失敗しない活動を選び支援する

亀ヶ谷忠彦  
群馬大学大学院  
保健学研究科  
助教・作業療法士  
  
監修：山口晴保  
群馬大学大学院  
保健学研究科  
教授・医師

地域で取り組む認知症予防プログラム

N市では、音楽療法・回想法・アートセラピーの三つの療法を組み合わせた認知症予防プログラム「脳若セラピー」を企画し、在宅の高齢者を対象に週1回、3カ月間

のプログラムを実施しました。脳若セラピーの会場は市内の公民館で、参加したのは同市在住の高齢者27人です。参加者の多くは元気な方がたでしたが、なかには認知機能に低下がみられる方も含まれていました。音楽療法・回想法・アートセラピーを担当したのは同市で活動する音楽療法士・作業療法士・アートセラピストで、これらの療法は、いずれも集団で知的な活動を行うことによって参加者の認知機能を刺激する点に特徴があります。

脳若セラピーは毎回90分のプログラムです。それぞれの療法を一つずつ行ったり、あるいは複数の療法を重ね合わせて実施（たとえば、音楽療法で懐かしい歌を歌いながら回想法のセッションを行う

など）しました。

音楽療法・回想法・アートセラピーの内容

音楽療法では、スタッフと参加者がいっしょになじみの歌を歌ったり、簡単な楽器を演奏しながら楽しく活動的な時間を過ごしました。

回想法では、参加者自身が体験したことを語り合ったり、いっしょに過去の風物や出来事に思いをめぐらせました。

アートセラピーでは、絵画や造形といった創作活動を用いながら、参加者の自由な自己表現やコミュニケーションを促しました。

これらの療法はいわゆる非薬物療法として、脳の活性化・意欲の向上・情緒の安定・表情が豊かになる・他者への関心が増すといった効果が期待できることから、医療や福祉の現場で広く用いられてきました。脳若セラピーではこれらの療法を行うにあたり、脳活性化リハビリテーションの原則に基づいて以下のような工夫をしました。

脳活性化リハの原則と脳若セラピー

①快刺激で笑顔  
心地よい刺激は参加者の笑顔を生みだし、意欲を高めます。脳若セラピーのスタッフは参加者の活動や発言に対して肯定的で前向きなフィードバックを与えるなど、明るく楽しい雰囲気づくりに努めました。

②ほめる・ほめられる関係づくり

アートセラピーで参加者が作った作品をみんなで鑑賞する時間を設けました。作品を鑑賞しながら互いにほめ合う・認め合うことによって、参加者のやる気や自信が高まる効果がみられました。

③コミュニケーションで安心感

回想法で、参加者は4〜5人のグループに分かれました。各グループにスタッフや地域のボランティアが加わり、参加者同士のコミュニケーションを促しました。グループで回想法を行う際のポイントは、心に残る大切な出をいっしょに懐かしみ、共感し合うことです。参加者が思い出話を活発に語り合うことで、互いに共感し合う雰囲気を生み出すことができました。

④役割を演じる

参加者は、プログラムで使用する用具の準備や片づけをスタッフといっしょに行いました。またプログラム中も、たとえば音楽療法の歌詞カードを探したり掲示するなど、いろいろな役割を担いました。元気で健康な参加者が認知機能の低下した参加者を上手にフォローする

ような場面もしばしば見られました。受け身でプログラムに参加するばかりでなく、自分自身の役割や働きを通じてグループの活動に貢献することは、参加者の自信や活動に対する満足感につながりました。

⑤成功体験（失敗を防ぐ支援）

参加者が活動を楽しみながら成功体験を重ねられるような工夫をしました。たとえばアートセラピーでは、創作活動が不得意な方でも楽しく気軽に取り組めるような作品を選んだり、途中の工程で失敗しても見栄えよく仕上げられるような作品を選びました。

脳若セラピーが参加者に及ぼした効果

参加者の認知機能を脳若セラピーの前後で比較したところ、注意機能や記憶力・言語能力など幅広い領域で向上が認められました。参加者の認知機能を刺激する三つの療法を、脳活性化リハの原則に基づいて、明るく雰囲気よく楽しく交流しながら行ったことが参加者の認知機能向上につながったと考えられます。

■写真 アートセラピーで行った染物作りの様子



参加者もスタッフもいっしょに楽しく活動しました