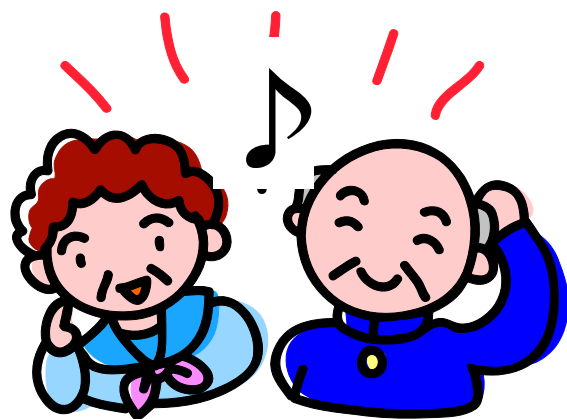


音楽療法について

高齢者領域での実践



カントリーハーベスト北本
下鳥まゆみ

音楽療法とは

- 日本音楽療法学会

1995年 全日本音楽療法連盟

→ 2001年音楽療法学会

学会員 約6000名 認定音楽療法士 約2600名

- 日本音楽療法学会の定義

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、音楽を意図的、計画的に使用すること

音楽の働き

1. 生理的作用
心拍数、脈拍数、体温、血圧、脳波、
唾液の分泌量
2. 心理的作用
カタルシス、浄化、発散、
奮起、達成感、情緒的表現
3. 社会的作用
集団への帰属意識、団結力、親近感、
コミュニケーションの手段

歴史

1. ゴルトベルク変奏曲(1742年出版)バッハが音楽を手ほどきしたヨハン・ゴットリープ・ゴルトベルクが不眠症に悩むカイザーリンク伯爵のためにこの曲を演奏した。
2. ファリネリ(1705~1782) スペイン国王フェリペ5世のお抱え歌手。フェリペ5世は躁鬱病で、不眠に悩んでいたとされる。
3. ダルクローズ リトミック スイスの音楽家、エミール・ダルクローズ(1865- 1950)が始めた音楽教育の手法
4. ジュリエット・アルバン(Juliette Alvin)の初来日は1967年。

音楽療法の実践形式

- 児童（身体障害児、知的障害児）
- 成人（統合失調症、肢体不自由者）
- 高齢者（認知症、失語症、構音障害、パーキンソン病）
- 個人
- 集団

本当に効くの？

- 万人に効くというわけではない。
- 結果を定量的データとして残すのが困難。
- EBM (evidence-based medicine) 根拠に基づいた医療が言われている。
- 音楽療法士は、音楽療法学会が認定するもので国家資格ではない。
- レクとどう違うの？

音楽のもつ機能

1. 音楽は身体的運動を誘発する。
2. 音楽は一定の法則性の上に構造化されている。
3. 音楽は言語を介さず、聴覚から脳へ直接働きかける脳への刺激である。
4. 回想
5. 集団音楽活動では一体感がもたらされたり、集団への受容が行われたりする。

動きの伴う活動の例

- あんたがたどこさ
- 一番はじめは、一かけ二かけ
- 隣組体操
- 幸せなら手をたたこう
- どじょっこふなっこ

どじょっこふなっこ

作詞 豊口清志
詩 東北地方方言
岡本敏明

Soprano

The musical score for the Soprano part is written on a single staff in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 2/4. The melody begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic and concludes with a forte (*f*) dynamic. The notation includes eighth and sixteenth notes, rests, and a final double bar line.

The piano accompaniment is written on a single staff in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 2/4. It begins with a piano (*p*) dynamic. The accompaniment features a steady eighth-note pattern in the left hand and a more complex rhythmic pattern in the right hand, including sixteenth notes and rests.

昭和23年 1948年

音楽療法プログラムでの留意点

1. 音域 最高音と最低音をどこまで出してもらいたいかを考えて何調で歌うかを決める。
2. 曲の提示順 狭い音域のものから、広い音域のものへ
3. 曲の長さ 短いものから長いものへ
4. 曲のもつフレーズや反復性により、すぐにできる手遊び、簡単な身体活動
5. 娯楽性（選曲）

歌唱活動の役割

1. 息継ぎ(ブレス)をしながら歌うことは、定期的に深い呼吸をすることである。
2. 一定の高さの音を一定時間発し、咽頭まわりの筋肉、組織への刺激となる。
3. 発散、達成感
4. モード(気分)を変える。
5. 季節感を味わう。
6. 回想 特定の曲と結びついている場面、人物、できごと

季節の歌謡曲

1月	王将(昭和36年)ハ長調	
2月	湯島の白梅(昭和17年)ヘ長調	
3月	白い花の咲く頃(昭和25年)イ短調	蘇州夜曲(昭和15年)ト長調
4月	一杯のコーヒーから(昭和14年)イ長調	ああ上野駅(昭和39年)イ短調
5月	森の水車(昭和17年)イ長調	
6月	有楽町で逢いましょう(昭和33年)ヘ短調	瀬戸の花嫁(昭和47年)ヘ長調
7月	港町十三番地(昭和32年)イ長調	
8月	長崎の鐘(昭和24年)ハ短調	憧れのハワイ航路(昭和23年)ハ長調
9月	月がとっても青いから(昭和30年)イ長調	あざみの歌(昭和25年)イ短調
10月	月よりの使者(昭和24年)ホ短調	リンゴの唄(昭和21年)イ短調
11月	影を慕いて(昭和7年)イ短調	古城(昭和34年)イ短調
12月	湯の町エレジー(23年)イ短調	さざんかの宿(昭和57年)イ短調

どじょつふなつ」

作詞…豊口清志
作曲…岡本敏明
昭和十一年

春になればすがこもとけて
どじょつだのふなつだの
夜が明けたと思うべな

夏になればわらしこ泳ぎ
どじょつだのふなつだの
鬼つこ来たなと思うべな

秋になれば木の葉こ落ちて
どじょつだのふなつだの
船つこ来たなと思うべな

冬になればすがこもはつて
どじょつだのふなつだの
てんじょはつたと思うべな

ふるさと

作詞 高野辰之
作曲 岡野貞一

うさぎ追いし かの山
こぶな釣りし かの川
夢は今も めぐりて
忘れがたき ふるさと

いかにいます 父母
つつがなしや 友がき
雨に風につけても
思いいずる ふるさと

こころざしを はたして
いつの日にか 帰らん
山は青き ふるさと
水は清き ふるさと

里の秋

作詞 斎藤信夫

作曲 海沼実

うた 川田正子

詩昭和十六年

NHKラジオ昭和二十年

静かな静かな 里の秋

お背戸に木の実の 落ちる夜は

ああ 母さんとただ二人

栗の実 煮てます いろりばた

明るい明るい 星の空

鳴き鳴き夜鴨の 渡る夜は

ああ 父さんのあの笑顔

栗の実 食べては 思い出す

さよならさよなら 椰子の島

お舟にゆられて 帰られる

ああ 父さんよ御無事でと

今夜も 母さんと 祈ります