

武蔵野徳洲苑 施設長便り



音楽の効果について

日本人の平均寿命は延び続け、わが国の65歳以上の総人口に対する割合は2015年には26.5%に達します。生命寿命は延伸しましたが、これまでの人生を振り返った喜びや生き甲斐をあらわせない人が大半です。そこで少しでも虚弱になるのを防ぐために高齢者施設でおこなわれている虚弱予防の方法として取り入れられている音楽の効果について述べます。

(1) 音楽によるフレイルの予防

高齢になると一般に外出機会が減少し閉じこもりがちになります。身体的には低栄養となり運動する機会が減るので、骨粗鬆症や変形性の関節炎になり運動しないので筋肉は萎縮してきます。精神的に鬱状態がすすみ、社会的には閉じこもり、孤独、孤食になります。当施設では胃瘻を施行している入所者を除いてD-ルームで食事を一緒に摂ることにしており、他人と接することによる心理的な刺激をお互いに与え合うようにしています。



(2) 音楽の効果

音楽を聴いていると歌は今までの人生の思い出とつながっていることが多く、最近のオーディオ機器の進歩により画面をみながら当時の自分に帰れる手段として利用している施設が大半です。音楽の効果調べたところ、ゆったりした音楽を聴くと心臓のリズムはゆっくりとなり、気分も穏やかになるようです。心臓の動きを調節するのは自律神経の働きによります。ゆっくりした音楽を聴くと心臓のリズムは遅くなります。当施設の各階のフロアーにはスクリーンがあります。スクリーンの画面に歌詞が自動的に映写されるので、昔懐かしいミカン畑などの画面の風景をみて涙ぐむ入所者もいます。ゆっくりした音楽には、その心臓のリズムをゆっくりする副交感神経の働きをたかめ、心臓の働きを強める交感神経の作用を抑制するようです。これらの事実は関連の学会で発表し、健全な百寿社会の構築に努力しています。

武蔵野徳洲苑 施設長 栗田 明

2022年6月1日