

音楽療法による認知症高齢者の長期記憶の想起に関する検討

片桐幹世

東京福祉大学心理学部(伊勢崎キャンパス)
〒372-0831 群馬県伊勢崎市山王町2020-1
(2011年12月28日受付、2012年3月1日受理)

抄録: 認知症高齢者の心のケアと Quality of Life の向上を目的に、音楽によって想起される認知症高齢者の長期記憶の種類および記憶の内容を、音楽療法の結果に基づき分類・整理した。グループホーム入居者およびデイサービス利用者の65歳から105歳までの認知症の男女(合計44名)を対象に音楽療法を実施し、計19件の発言・行動を得た。これら発言・行動を長期記憶の観点で分類した結果、エピソード記憶15件、意味記憶1件に記憶の改善効果がみられた。記憶改善に効果があった曲について、対象者たちが好きな曲、人生歌、季節や自然に関する曲の3種類を抽出し、それらの曲を組み合わせた音楽療法のプログラムを提案する。

(別刷請求先: 片桐幹世)

キーワード: 音楽療法、認知症、高齢者、長期記憶

緒言

厚生労働省によれば、日本の平均寿命は、1975年に男性71.73歳、女性76.89歳であったものが、2010年には男性79.64歳、女性86.39歳にまで増加している(厚生労働省, 2011)。女性の平均寿命は25年連続世界1位、男性は第5位であり、これからも延びていくと予想される。平均寿命の増加は、医療の進歩や食生活の改善などが原因と考えられている。しかし、平均寿命の延びは、健康老人の増加に繋がっているわけではなく、何らかの介護を必要とする高齢者の増加を引き起こしている。

厚生労働省の「平成19年版厚生労働白書」の「高齢者介護研究会報告書2015年高齢者の介護」によると、何らかの介護、支援を必要とし認知症の症状が見られる高齢者は、2015年までに250万人、2025年には323万人になると推計している(厚生労働省, 2008)。また、公益法人エイジング総合研究センター(2006)によれば、認知症高齢者は2005年に299.9万人であったのに対し、2025年には552.8万人に増加すると推計している。認知症高齢者の増加率は年齢とともに上昇し85歳以上での増加率が特に高い。高齢化社会であるわが国において、認知症高齢者の増加と、その心のケアは大きな課題である(厚生労働省, 2011; 内閣府, 2011)。

認知症高齢者の心のケアに対しては、音楽療法(高橋,

2010)、回想法(古川ら, 2007)、動物療法(田丸, 2006; 向ら, 2009)、園芸療法(杉原ら, 2009)など、種々の心理療法が提案されている。なかでも音楽療法は、音楽が直接脳や情動に働きかける点、高齢者に対する身体的負担や、施設に対するコストの負担が低い点で有効であると考えられている。

音楽と脳・情動との関係については笠嶋(2009)が、音楽の構造をリズム、メロディー、ハーモニーの3要素に分類し、人間の心との繋がりについて考察しているが、具体的な音楽理論との関係や身体への影響については言及していない。

本研究では、認知症高齢者の長期記憶に着目し、音楽療法によって想起された長期記憶の種類および記憶の内容について音楽療法の結果に基づき分類・考察した。また、その結果を基に、「認知症高齢者の長期記憶を改善する音楽療法のプログラム案」を提案する。

研究対象と方法

研究対象

対象者は、A県B市のCグループホーム入居者30名とDデイサービス利用者約14名の男女で、年齢は65歳から105歳であった。対象者にはアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、アルコール性認知症のいずれかの症状がみられた。

方法

20XX年12月から20XX+1年7月までの期間において、グループホーム入居者には食堂にて週1回、60分ずつ計28回、デイサービス利用者には機能訓練室にて月1回、60分ずつ計24回の音楽療法を実施した。なお、音楽療法への参加者は、対象者の健康状態あるいはデイサービスの利用状況に応じて変わることから、人数及び年齢の構成は各セッションで変えている。

音楽療法の実施に際しては、入居者同士、利用者同士、職員とのコミュニケーションの促進およびQuality of life (QOL)の向上を図るため、1回のセッション(60分)を、始まりの歌(毎回同じ曲を使用)、体操(身体ほぐしやストレッチが目的)、歌唱(見当識、回想)、楽器活動(リズムの共有、ストレスの発散)、鑑賞(沈静化、CDを使用)、終わりの歌(毎回同じ曲を使用)から構成した。歌唱前に、使用曲の背景、時代について説明し、歌唱後は参加者達が自由に発言する機会を設けた。使用曲は、対象者の希望する曲、音楽

療法実施者が季節や対象者の情報から決定した。具体的な曲目例は、結果に併記してある。

なお、歌唱に際しては、伴奏にキーボードを用いた。

また、本研究の実施に当たり、個人情報の保護については細心の注意をはらった。

結果の分析

音楽療法の対象者のうち、セッションへの参加率、認知症の進行度合い、健康状態などからデータ収集が困難であったが、最終的にCグループホーム入居者では11例、Dデイサービス利用者では8例の発言・行動に関するデータが得られたことから、これらの内容を分析することとした。

結果

表1はCグループホーム、表2はDデイサービスにおいて、音楽療法実施後の自由に発言する場における各高齢者の発

表1. Cグループホームにおける認知症高齢者の発言・行動と類推される記憶の種類

No	発言・行動	歌/記憶
1.	音楽療法開始当初は、介護職員や私に対し「いつもありがとう」「楽しいよ」などの日常会話しかなかった。 音楽療法を実施して1年後、「里の秋」を歌唱し終えた際に、自分の父親と姉妹の話を始めて、泣き出した。また、話し終えた際に、感謝の言葉を述べた。音楽により昔を思い出したとのこと。施設長や介護職員もこれまで家族の話を聞いたことがなかったと驚いていた。	季節や自然/ エピソード
2.	セッション中に徘徊していた男性が、脚光を浴びたことで居場所を見つけ、セッション中に徘徊することがなくなった。	該当なし
3.	昔、電車の運転士だったという男性。入居したばかりで表情も固くいつも隅にいて下を向いていたが、セッション中に「高原列車は行く」を歌唱し、「自分は運転士だった」とみんなの前で述べたところ、表情が明るくなった。その後は積極的にセッションに参加し入居者とのコミュニケーションを図るようになった。	人生歌/ エピソード
4.	セッションに参加をせず窓の外ばかり見ている。家族や職員からは「音楽はやらせないでください」と要求があった。しかし、曲について話をする際に声かけて徐々に参加を促した。しばらくすると「音楽は好きなんだ、でも音符が読めないから」と自分の気持ちを述べ、以降参加するようになった。最終的には「安来節」を踊るようになった。	該当なし
5.	昔、漁師だった呂律の回らない男性に対して、セッション中に口腔ケアを実施。「海」を歌唱し、魚や船について話をする。半年後、職員に付き添われ病院に行った際に、待合室で突然、笑顔ではっきりとした口調で昔の話をし、職員とコミュニケーションをとった。	人生歌/ エピソード
6.	「瀬戸の花嫁」の歌唱後、「私は、馬に乗ってお嫁に行った」と述べた。別の女性は、「家から近いから歩いていった」と述べると全員が笑い和やかな雰囲気になった。	人生歌/ エピソード
7.	セッション中に質問しても、「わかんない」としか答えられない女性が、「どこかで春が」の歌唱後「春には何のお花が咲きますか?」と問いかけると「白いお花が好き」と答えた。	意味
8.	「湯の町エレジー」の歌唱前に曲を説明、歌唱後、皆で映画の話をした。	好きな歌/ エピソード
9.	「異国の丘」歌唱後、吉田正氏について説明したところ、「自分は吉田正氏の後輩だった」と述べた。	人生歌/ エピソード
10.	「冬の夜」歌唱後、囲炉裏の写真をみせたところ、普段話をしない女性が「囲炉裏で煮物を煮て食べたよ」と述べた。	季節や自然/ エピソード
11.	「北国の春」を歌唱し、両親や故郷を思い出して大泣きした。	好きな歌/ エピソード

言・行動、およびそれらから類推される長期記憶の種類を、エピソード記憶、意味記憶あるいは長期記憶に該当しないもの(該当なし)の3種類で分類したものである。表中の発言・行動の時期に関しては、施設側スタッフからの聞き取りを含むことから、具体的な時期の記入を省略している。

表1に示すように、Cグループホーム入居の高齢者が想起した長期記憶は、エピソード記憶が8件だったのに対し、意味記憶が1件、該当なし2件で、エピソード記憶をより多く想起した。表2に示すように、Dデイサービス利用者においては、エピソード記憶が7件だったのに対し、意味記憶の想起は見られず、該当なしは1件であった。

表1および表2に示した発言・行動の内容について、エピソード記憶あるいは意味記憶に関連すると思われる症例を曲目、曲の種類、記憶の時期で集計した。表3はCグループホーム、表4はDデイサービスでの発言・行動の分類結果である。なお、表1及び表2において該当なしと評価された発言・行動、すなわちCグループホームにおける2名、Dデイサービスの1名の発言・行動に関しては、本表から除外した。

表3に示すように、Cグループホーム入居の認知症高齢者が想起した年代は、10代が1件、20～30代が5件、30～40代が1件、不明が1件であった。曲の種類に関しては、季節や自然に関する曲が2件、過去の曲で、対象者の職業や出身地に関連した曲(人生歌)が4件、対象者の職業や出身地と直接関連しないが、対象者が好む曲(好きな曲)が2件であった。

一方、表4に示すように、Dデイサービス利用の認知症高齢者が想起した年代は、10代が3件、20～30代が4件で

あった。曲の種類に関しては、季節や自然に関する曲が3件、人生歌が2件、好きな曲が2件であった。

考察

音楽療法は、音楽の持っている様々な心理的、生理的、社会的働きを利用した治療、リハビリテーション活動、保健活動、教育的活動などを総括的に指している(松井, 2004)。本療法では、楽器や歌詞カード以外の特別な設備や道具を必要とせず、対象者が道具や予備知識を必要としないため参加しやすく、天候や季節に拠らないため室内にて実施可

表3. Cグループホームにおける曲の種類およびエピソード記憶の時期の分類

曲の種類	～10代	20～30代	30～40代	不明	合計
①季節や自然	1	0	0	1	2
②人生歌	0	4	0	0	4
③好きな曲	0	1	1	0	2
合計	1	5	1	1	8

表4. Dデイサービスにおける曲の種類およびエピソード記憶の時期の分類

曲の種類	～10代	20～30代	30～40代	不明	合計
①季節や自然	2	1	0	0	3
③人生歌	0	2	0	0	2
②好きな曲	1	1	0	0	2
合計	3	4	0	0	7

表2. Dデイサービスにおける認知症高齢者の発言・行動と類推される記憶の種類

No.	発言・行動	歌/記憶
1.	海と山に関する歌(森のくまさん、かもめの水兵さん)を歌唱後、どちらが好きですか?と問いかけたところ「子どもの頃、毎日海で泳いでいた」「川にめだかがいたなー」、「俺は、山に行って木登りをした」と述べた。	季節や自然/ エピソード
2.	「紀元節」の歌唱後、「紅白饅頭を貰って家に帰った」と述べた。「饅頭の大きさは、この位だった」と手で示した。	季節や自然/ エピソード
3.	「異国の丘」の歌唱で泣く人がいた。周囲の人がティッシュを差し出し、コミュニケーションが促された。	人生歌/ エピソード
4.	「汽車」の歌唱後、日立鉱山から日立駅までのトロッキ電車の話をしたところ、電車の乗り方や混雑状況を述べた。	人生歌/ エピソード
5.	「川の流れるように」を歌唱する際、「自分の人生はどんな人生だったかをスカーフによって振って表現してください」と問いかけたところ、各々スカーフを振り歌唱し、戦争の話を述べた。	好きな曲/ エピソード
6.	楽器活動の時「炭坑節」を踊り、場を盛り上げたら、介護職員や利用者がとても喜んだ。	該当なし
7.	利用者の視覚を刺激する為、あざみの花を見せて「あざみの花」を歌唱したところ、参加者の一人が「私は、あざみのような女性だった」と述べた。	季節や自然/ エピソード
8.	「蘇州夜曲」を歌唱したところ、李香蘭さんの話題となった。	好きな歌/ エピソード

能で、対象者への身体的負担が少ないなどの利点がある。しかも、音楽療法の実施者と対象者が1対1で行う個人療法だけでなく、1対グループで行う集団療法の実施も可能である。高齢者は歌を歌ったり聞いたりするのが好きな人が多い点も、音楽療法が認知症高齢者のケアに有効であると指摘されている(松井, 2005)。

本研究結果は、音楽療法における歌唱によって認知症高齢者が想起する長期記憶はエピソード記憶がそのほとんどであることを示している。今回実施した音楽療法では、曲やその曲の時代背景を説明した後に歌唱し、自由に発言する場を設ける方式をとっていた。そのため、参加者は歌の意味と背景を考え、過去の自分とを対応させながら歌唱したことで、エピソード記憶が呼び起こされたと考えられる(近藤, 2007)。

特記すべき点は、対象者は10～20代ないし0～30代の記憶を多く想起したことである。これは、戦争体験の苦しさや、仕事、幼少期の遊びなど、人生の中で最も活動的・刺激的な時期の記憶を想起したと考えられる。また、季節や自然に関する曲は、童謡、唱歌や歌謡曲などであり、曲に含まれるキーワード(海、森など)が記憶の想起を促進させたと考えられる。これらの曲が作られた時代や対象者の年齢との関係は深くなかったが、自分あるいは近親者に関する記憶が多く想起されたことから、エピソード記憶との関連性が特に強いことを示唆している。

なお、C施設では8件中4件が人生歌、D施設では7件中3件が季節や自然の歌で記憶の想起が促進された。これは、C施設の対象者の生活範囲が施設内に限られ、外出することがほとんどないこと、自らの意思で施設の庭に出ることができないことから、草花への興味が薄かったためではないかと考える。C施設内では、対象者が一人で居る時間が多く、入居者や職員との会話は自らの過去について話題が多い。そのため、今までの人生を考える人生歌が記憶の想起に繋がったと考える。

一方、D施設の対象者は施設への送迎で自然や街の風景を目にするほか、自宅では庭を眺める機会がある。そのため、季節や自然の歌が記憶の想起に繋がったと考える。

なお、表1のNo.1、5のケースでは対象者と施設のスタッフあるいは近親者、表1のNo.3、6、8、表2のNo.1、3、5、8のケースでは対象者間でのコミュニケーションが図られており、エピソード記憶の想起が施設内におけるコミュニケーションの活性を促したと考えられる。

以上考察より、本研究では、音楽が認知症高齢者の長期記憶に与える働きに着目し、長期記憶と音楽の関係について今回の音楽療法の実践結果に基づき分類し、適切なプログラム案を提案することとした。

プログラム案では、表1および表2に挙げた曲を、以下に示す3種類に分類する。

(1) 季節や自然に関する曲

季節や自然を想像させる曲を選定する。すなわち、表1ではNo.1、No.10、表2ではNo.1、No.2、No.7がこれに該当すると思われる。

(2) 人生歌

自分の職業、結婚、両親、出身地などと関連する曲を選定する。すなわち、表1ではNo.3、No.5、No.6、No.9、表2ではNo.3、No.4が人生歌に該当すると考えられる。

(3) 対象者が好きな曲

流行の曲、参加者の好きな歌手などから選曲し、かつ対象者の職業、出身地と直接関わりのない曲を選定する。たとえば、表1では、No.8、No.11、表2ではNo.5、No.8がこれに該当すると考えられる。

これら3種類の分類のうち、(1) 季節や自然に関する曲は、曲に含まれるキーワード(海、森など)により記憶が想起される点に特徴がある。また、この分類に該当する曲は、童謡唱歌や歌謡曲などであり、曲が作られた時代や参加者の年齢との関係が薄くてもよいと思われる。

本研究結果を基に、著者は、以上に述べた3種の分類からそれぞれ曲目を選び、プログラムを作成することを提案する。すなわち、性質の異なる3種の曲を組み合わせ、また網羅することで、認知症高齢者のエピソード記憶を効率よく引き出し、高齢者同士、あるいは高齢者と施設職員とのコミュニケーションの促進を高めることが可能であると考ええる。

結論

グループホームとデイサービスにおいて音楽療法を実施し、それぞれの高齢者における行動、およびその行動から類推される記憶(エピソード記憶、意味記憶)の種類について纏め、関連すると思われる症例を曲目、曲の種類、記憶、記憶の時期で整理した。その結果、認知症高齢者のエピソード記憶の改善に効果がある曲として、季節や自然に関する曲、人生歌、対象者たちが好きな曲の3種類が抽出された。特に季節や自然に関する曲は、含まれるキーワード(海、森など)により記憶が想起される点に特徴があった。

これらの結果から、季節や自然、人生歌、好きな曲と性質の異なる3種の曲を組み合わせた音楽療法プログラムを実施することで、認知症高齢者のエピソード記憶を効率よく引き出すことが出来ると思われる。

謝辞

本研究を実施するにあたりご協力頂いたグループホームKのA施設長とHデイサービスセンターのS介護事業部長、Wセンター長に感謝します。また、ご指導・ご討論いただいた東京福祉大学短期大学教授 栗原 久先生、東京福祉大学 村上百合子先生に感謝します。

文献

笠嶋道子(2009): 音楽療法. クオリティケア, 東京, p38.
 公益法人エイジング総合研究センター(2006): 認知症・要介護高齢者の将来推計. <http://www.jarc.net>
 厚生労働省(2011): 「生命表」「簡易生命表」. 厚生労働省, 東京.
 厚生労働省(2008): 平成19年版 厚生労働白書. 厚生労働省, 東京.
 厚生労働省(2011): 高齢者白書:平成22年度高齢化の状況及び高齢社会対策の実地状況. 厚生労働省, 東京.
 近藤 勉(2007): よくわかる高齢者の心理. ナカニシヤ出版, 東京, p73.
 杉原式穂・浅野雅子・竹田里江ら(2009): 施設高齢者を対象とした園芸療法と音楽療法の比較. 精神医学 51,

p41-48.

高橋多喜子(2010): 補充・代替医療 音楽療法(第2版改訂). 金芳堂, 東京.
 田丸政男(2006): 補充・代替医療 アニマルセラピー. 金芳堂.
 内閣府(2011): 高齢社会対策. In:平成23年度 高齢社会白書. 内閣府, 東京, p1-7.
 東方和子・澤田みどり・生田純也ら(2011): 通所介護施設における虚弱な高齢者向け園芸活動プログラムの効果. 老年学雑誌 1, 29-38.
 古川 聡・福田由紀(2007): 高齢者における自伝的記憶と人生満足度の認知. 日本教育心理学会総会発表論文集 49, p7.
 松井紀和(2004): 音楽療法家のための音楽療法の手引. 牧野出版, 東京, p1.
 松井紀和(2005): 音の使い方をめぐって音楽療法の実際. 牧野出版, 東京, p13.
 向 宇希・杉浦 春雄・岡崎 敏朗ら(2009): 動物介在におけるレクリエーション活動がポジティブ・ネガティブ感情に及ぼす影響. 健康レクリエーション研究会雑誌 6, pp.25-29.

Study on the Recall of Long-term Memory by Music Therapy in Elderly People with Cognitive Impairment

Mikiyo KATAGIRI

School of Psychology, Tokyo University of Social Welfare (Isesaki Campus),
2020-1 San'o-cho, Isesaki-city, Gunma 372-0831, Japan

Abstract : To improve the mental conditions and the Quality of Life of elderly people with cognitive impairment, the long-term memories recalled by the music therapy were classified in terms of the kinds and matters on the basis of music therapy. The music therapy was carried to the male and female of 65 to 105 years of age (total 44 cases) for seven months. Classification of nineteen data of remark and behavior obtained from the present subjects revealed that the music therapy accelerated the recall of episode memory in 15 cases, and the semantic memory in one case. The music numbers effective for improvement of the long-term memory were divided into three terms; the music numbers preferred by the subjects, and those related to their life, and to seasons and natures. Based on the results of this study, the author shows an adequate combination of the music numbers in the program of music therapy.

(Reprint request should be sent to Mikiyo Katagiri)

Key words : Music therapy, Cognitive impairment, Elderly people, Long-term memory