

岡 千春（お茶の水女子大学）

1. 背景および目的

高齢者人口が増加し続ける我が国において、将来的に高齢者施設への入所者・通所者も増えることが予想される。それに伴い、主に後期高齢者が入所している高齢者施設で行われるレクリエーションやセラピーのプログラムは、今後さらに注目を集めると考えられる。現在、高齢者対象のダンス研究は国内外で数多く行われているが、対象となる高齢者の年齢や実施されるプログラム内容に一貫性がなく、ダンスがどのように高齢者に影響を与えるのか、またどのようなプログラム内容が望ましいかという問いについて、明確なエビデンスは示されていない。特に、前期高齢者の身体機能・認知機能へダンスが与える影響に着目した研究は見受けられる一方で、施設入所者・通所者の QOL や心理的フレイルの視点から検討された資料は少ないといえる。

筆者は 2011 年より都内の特別養護老人ホームにおいて 1 時間のダンスプログラムを実施してきており、そのプログラム内容や構成について、参加者の反応を見ながら検討を重ねてきた。

以上を踏まえ、本研究では、高齢者施設で実施されるダンスプログラムについて、特に即興表現のセッションの特性を検討し、後期高齢者を対象とした即興表現がどのような効果をもたらさるか、今日の高齢者の状況を踏まえながら文献を基に考察することを目的とする。本研究は、今後も増加し続ける後期高齢者の QOL 維持・増進にダンスがどのように貢献できるか、という問いに対する新たな知見になり得ると考えられる。

2. 高齢者対象のダンスについて

高齢者がダンスを継続的に行うことで、運動機能が向上し身体的フレイル・サルコペニアの予防、体力の維持向上へ効果を発揮することがすでに示され、認知機能の維持向上、代謝改善の効果も示唆されている。さらにボールルームダンスの事例では、身体症状以外にも、精神的フレイルや抑うつ症状といった心理症状へ及ぼす影響について注目されているほか、高齢期における自主的なダンス実践への参加は、認知機能低下を予防する可能性を示し、介護予防として有効である可能性が論じられている。また高齢者へのダンスセラピーは気分状態や抑うつ症状の改善、幸福感の維持・向上などが主な効果として挙げられているものの、確実な立証がなされていないことも指摘される。

また、筆者が行った先行研究において、高齢者にとってのダンス活動は、特に精神・心理的側面、社会的側面の効果が実感されており、ダンス活動の継続によって体感される変化や活動の継続動機についても、身体運動の側面というよりもむしろ心理的側面への影響が強いことが示唆されている。したがって、高齢者を対象としたダンスプログラムは、身体的側面のみに注目するのではなく、気分の開放、非日常体験、他者とのコミュニケーションの機会といった心理的・社会的影響の面を重視して構成する必要があると考えられる。

3. 即興表現を中心としたダンスプログラム

即興表現が種々の精神症状へもたらす効果はすでに示されているが、重度の認知症者や後期高齢者を対象とした際、言葉によるリードでは意図が十分に伝わらない可能性が考えられる。筆者は言葉によるイメージの提示から即興的に動きを生み出すセッションに加え、言語的な指示に頼らず一人一人と両手を合わせ即興的なコミュニケーションをはかるセッションを組み込んでいる。こうした非言語的なコミュニケーションを丁寧に重ねていく即興的な創造活動は、思いもよらない偶発的な動きや新鮮な身体感覚を得ることにつながるだろう。それは、日常の運動や、既存の動きを覚えて踊るセッションでは経験しえない感覚であり、身体感覚・身体感情の再活性化（柴,2018）につながると考えられる。このような身体接触を含む即興的身体表現では、間主観的コミュニケーション（鯨岡,2006）が生成されているとみることができる。そして、即興的な自己表現および間主観的コミュニケーションを意識的に組み込んだダンスプログラムは、参加者の QOL の特に「活力」や「心の健康」、主観的 QOL 尺度における「生命の質」といった側面にアプローチしようと考えられる。特に、聴覚が衰え BGM や言葉かけがほとんど聞こえないような参加者へは、身体接触を伴う個別の即興コミュニケーションが効果的なセッションであると捉えられる。

コロナ禍を経て、直接的な身体コミュニケーションの機会が減少したことは、身体機能・認知機能の低下のみならず、心理的フレイル、社会的フレイルの進行を加速させることが危惧される。高齢者施設においてもレクリエーションの中で新鮮なコミュニケーションを体感することが今後も求められると予測する。本研究で示したような即興性・創造性を重視したダンスプログラムは、高齢者施設のほか、医療機関や地域の交流の場などへ応用できる可能性があり、今後もより効果的なプログラム内容を検討していきたいと考える。※本研究は JSPS 科研費 JP21K128 の助成を受けたものです。