

## 高齢者施設でのダンスプログラムにおける参加者の変容

岡 千春（お茶の水女子大学）

### 1. 背景および目的

認知症疾患診療ガイドライン 2017 によれば、認知症の治療は認知機能の改善と QOL の向上を目的として、薬物・非薬物療法を組み合わせることが推奨されている（宮本ら 2023）。ダンスや音楽療法は非薬物療法の中でも、どのような認知レベルでも実施できるため、多くの施設で実施されている状況である。

阿部ら（2023）は、ダンスを 1 年間継続した後期高齢者の知的・情動・ADL スコアを調査し、特に知的機能全般への効果と、うつスコアの改善傾向を認めている。石川ら（2014）は、ダンスの継続によって気分状態の改善、QOL や幸福感の維持・向上、自己肯定感や自己効力感の向上が見込まれることを示す。このように、ダンスには後期高齢者の認知症の諸症状改善や QOL の向上への効果が期待される一方で、どのようなダンスプログラムがより効果を発揮できるのかについては、具体的な検証が進んでいないといえる。

本研究では、高齢者施設における 1 時間のダンスプログラムを対象として、どのようなセッション内容が、どのように参加者へはたらきかけるか、主にセッション中の参加者の変容に着目して明らかにすることを目的とする。

### 2. 方法

本研究では、東京都内の特別養護老人ホーム S と T で行われている 1 時間のダンスプログラムを対象とし、記録映像を用いた観察調査を実施する。エピソード記述法（鯨岡 2015）によって映像から特徴的なエピソードを抽出し、ダンスプログラム内のセッション内容によって参加者の様子は変容するのかを検討する。

### 3. ダンスプログラム内容の検討

筆者は先行研究において、既存の振付を模倣し、音楽に合わせて一斉に踊るセッションと、即興的な表現を伴うセッションを組み合わせることは、参加者の積極性や活動量の側面から見て効果的であると示した。また稲田ら（2024）は内容の異なるダンスプログラムを実施し、二次元気分尺度による心理調査を実施している。一つ目は参加者にとって懐かしい音楽に合わせて踊るプログラムであり、二つ目は創作を主としたクリエイションダンスであったが、どちらのプログラムにおいても安定度、快適度、活性度スコアの上昇が認められた。音楽のリズムに合わせて集団でのダンスを楽しむセッションと、即興的な創造活動を楽しむセッションの、どちらも高齢者の心理状態に好

影響を与える可能性がみてとれる。

一方で、研究対象施設では、視覚や聴覚が衰え、リズムに合わせたり、テーマを理解し動きを生み出したりといった活動は困難である高齢者もみられる。筆者はここで触覚に着目し、手を接触させながら即興的に踊るワークを個別に実施するセッションを取り入れることとした。

さらに音楽療法の視点から見ると、「聴く」療法よりも「歌う」療法が注目されている（高橋 2000、宮本ら 2023）。特に集団での歌唱活動は、「安心できる場」を形成し、高齢者自身の自己の確立や QOL の向上、BPSD の軽減に効果があることが示唆される。ダンスプログラムにおいても、運動は困難だが歌うことは可能であるといった場合、歌唱することで積極的に参加している感覚を生じさせることが期待できる。ここから筆者は集団歌唱とダンスが組み合わせられることで、QOL 向上への相乗効果が期待できると考え、「歌いながら踊る」というセッションを試行することとした。音楽療法では「唱歌」「童謡」が重視されるが、高齢者にとっての「なじみ」の歌は、高橋（2000）によれば「歌謡曲」49%、「唱歌」18%であり、本研究では歌謡曲を使用することとした。

### 4. 結果と考察

特徴的であった参加者のエピソードからは、イメージ想起による即興表現、および個別の接触による即興表現によって、参加者の反応に変化がみられた。具体的には、参加者に自発的な表現が生まれ、上肢の運動範囲が広がり、運動や発話への積極的な姿勢が持続した様子が観察された。また、「歌いながら踊る」セッションを契機として、動きの能動性が高くなり、発話が促される可能性も示唆された。観察結果から、プログラム冒頭と終盤の個別接触による即興表現のセッションと、歌唱を取り入れたダンスのセッションは、高齢者の QOL 向上や心身の活性化に効果が期待されることが示唆された。

### 主要参考文献

阿部康二，五月女美幸ほか（2023）ダンス療法の認知機能に対する長期効果，脳サプリメント学会誌 5, 8-12.  
石川裕子，田中美枝子ほか（2014）認知症高齢者に対するダンスセラピーの効果検討，日本認知症予防学会誌，3（1），2-12.  
稲田奈緒美，渡辺久美（2024）コミュニティダンス・ワークショップが高齢者に及ぼす効果の測定に関する一考察 —「二次元気分尺度」による心理調査と観察法から—，桜美林大学研究紀要人文学研究第 4 号 1-14.  
坂井康子，十河治幸（2014）認知症高齢者の歌唱に関する一考察：「なじみ」の歌の分析を通して，甲南女子大学研究紀要。人間科学編（50），43-49.

※本研究は JSPS 科研費 JP21K128 の助成を受けたものです。