

介護予防事業におけるダンスの効果

～ ‘なじみの音楽’ からの分析～

辰 巳 裕 子

I はじめに

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」¹⁾と定義される。また、介護予防が目指すものとして、「単に高齢者の運動機能や栄養状態といった個々の要素の改善だけを目指すものではなく、むしろ、これら心身機能の改善や環境調整などを通じて、個々の高齢者の生活機能（活動レベル）や参加（役割レベル）の向上をもたらし、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質（QOL）の向上を目指すものである」¹⁾。

介護予防事業²⁾は、「一次予防は、健康な者を対象に、発病そのものを予防する取り組み（健康づくり、疾病予防）である。二次予防は、すでに疾病を保有する者を対象に、症状が出現する前の時点で早期発見し、早期治療する取り組みである。そして三次予防は、症状が出現した者を対象に、重度化の防止、合併症の発症や後遺症を予防する取り組みである」³⁾とある。なかでも、一次予防事業は「当該市町村の第1号被保険者全員及びその支援のための活動に関わる者を対象として、介護予防に関する活動の普及・啓発や、地域住民の主体的な介護予防の活動の育成・支援を行いながら、地域の高齢者が日常生活の中で継続して参加できるような場や機会を住

民と協働でつくっていくことが重要である。」⁴⁾とされる。一次予防事業の介護予防普及啓発事業については、介護予防教室等を開催している保険者が最も多く、92.0%⁵⁾であり、その呼称や内容は地域によって異なり、「健康づくり教室」、「憩いの場こすもす」、「すこやかシニア体操」、「お達者元気教室」等、介護予防リーダー（市民ボランティア）や専門職による高齢者が集える場所づくりや軽体操、筋力アップや転倒予防教室等が、各地域包括支援センター中心となり事業開催されている。

介護予防におけるダンス活動としては、社交ダンス・フォークダンス・モダンダンス・レクリエーションダンス、リズムダンス等が各地域・施設で取り入れられる。

ダンス⁶⁾には、「動く・表現する・リズムをとる・イメージする」等の身体活動や自己表現が行われ、それらの活動には「ステップや動きを覚えて表現」するダンスと「イメージした物（感情）を自ら表現」するダンス、さらには「ステップや動きを覚えて自らイメージした（感情）を表現」するダンス等がある。心身機能の維持向上への効果を鍛冶（2006:66）は「身体活動を通じた自己表現や心理的体験、人とのふれあいによってぬくもりを体感する機会が乏しくなっている現在において、‘踊り’によってもたらされる交流と、芸術的・象徴的な表現／体験は再び重要な心理社会的役割を担う可能性をもつものである。」と述べている。

高齢者のダンスに対する研究では、「高齢者の運動に関する研究－ダンス・体操の基本的ステップについて－」（飯田、1992）や「ダンス・セラピー～こころの健康と“踊り”」（鍛冶、2006）等がある。

本研究では、介護予防事業に参加する高齢者を対

平成26年1月8日受理
連絡先 〒769-0201 香川県綾歌郡宇多津町浜一番丁10番地
香川短期大学 専攻科学科
TEL 0877(49)5591 FAX 0877(49)5252
Email tatsumi@kjc.ac.jp

象に‘なじみの音楽’でダンスを行った。ここでの‘なじみの音楽’とは、対象となる高齢者にとってなじみのある音楽や聞きなれた音楽を意味する。なじみの音楽を取り入れた理由は、なじみの音楽を取り入れることにより、ダンスを経験したことがない高齢者も、ダンスを目的に参加していない高齢者も音楽を感じ、体に取り入れやすくすることを目的とした。それにより、介護予防事業に参加する高齢者が、どのように感じ参加しているのか、さらには‘なじみの音楽’で体を動かし表現することによりどのような効果を得ているのかということに着目した。

II 研究目的

ダンスには心身機能の向上等、介護予防としての効果がある。しかし、介護予防事業に参加する高齢者は、ダンスをすることだけが目的ではなく、ダンス経験もさまざまである為、参加意欲や意識にも差異が生じていると考えられる。本研究では、介護予防事業の中でも、A町のすべての高齢者が参加できる一次予防事業に着目した。実践方法として、音楽を体に取り入れやすいと考える‘なじみの音楽’を使用し、テーマをもとに身体表現をするモダンダンス⁷⁾を活用することで、介護予防事業として参加者はどのように感じ、心身機能に変化が生じる効果を得ているのか明らかにし、一次予防事業に参加する高齢者のダンスの手法について示唆することを目的とする。

III 研究方法

1. 研究概要

1) 調査日：平成25年9月27日

2) 調査対象者：A町 一次予防事業参加高齢者 27名
介護福祉士養成施設
一次予防事業参加学生 18名

3) データ分析

‘なじみの音楽’では、調査時放映されていた「朝の連続テレビ小説のオープニング曲」と「青い山脈」の2曲を取り入れた。その理由としては、

「朝の連続テレビ小説」は月曜日～土曜日の朝と昼（再放送）、日曜日にダイジェスト放送を中心として放映（2013年4月1日～2013年9月28日）され、放送の時間帯からも高齢者が視聴している確率が高く、「青い山脈」（歌：鮫島由美子）と共に高齢者に‘なじみの音楽’であると考えたからである。

4) 振り付け者

「朝の連続テレビ小説オープニング曲」：(筆者)⁸⁾

「青い山脈」：(森ゆかり)⁹⁾ (筆者編集)

5) 調査方法

(1) 調査実施期間

平成25年9月27日～10月10日

(2) 調査対象者および概要

A町における介護一次予防参加者に学生による質問項目（同1～8）にそったインタビューを実施。年齢は、65歳以上～70歳未満が4名、70歳以上～80歳未満が9名、80歳以上～90歳未満が14名、90歳以上が1名、（不明1名）であった（図1）。

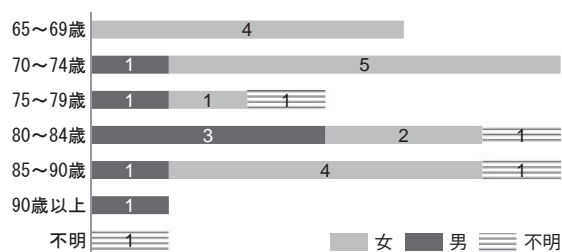


図1 一次予防事業参加者

活動はA町保健センターで開催され、活動内容は本事業の案内紙面や広報紙等を用いて事前に告知された。参加するほとんどの高齢者は歩いて参加し、中にはシルバーカーや杖歩行の者もいる。参加者¹⁴⁾は自由に椅子に着席し、開催前には本事業主催者が健康体操を実施する。その後、筆者が支援者¹⁰⁾として活動を行い、活動終了後は本事業主催者がお茶とお菓子を準備し水分補給等を行いながら参加者が各自コミュニケーションを図る。

(3) データ分析方法

実践課程とインタビュー調査時の記入用紙をもとに、参加者を分析した。また、学生のアンケート用紙（「介護予防事業におけるダンスに参加し感じたことについて」）に記入された文章を整理し、内容

のまとめりと33の概念を抽出し、23のサブカテゴリーと13のカテゴリを作成した（表3）。本文中では、項目を『 』カテゴリを【 】サブカテゴリーを< >、コードを<< >>の記号を用いて示

す。実践課程、参加者、学生アンケートにおける分析から、4つの項目で分析を行った。

（4）ダンス実践の概要

自己紹介を行い、表1、表2の実践終了後、支援

表1 朝の連続テレビ小説のオープニング曲におけるダンス実践概要

（所要時間約20分）

過程	目的	実施内容／ダンス（動作）
①	挨拶	参加者は椅子に座り、支援者が前に立ち挨拶をする。
②	回想・イメージ付	A県の海女物語の話とA町の海女について話をすると、うんうんと頷く、話に参加して返答する人が何人かいる。
③	曲を知る	使用曲を流し、曲を知ってもらう。「○○や」「朝の音楽や」と笑顔で口に出し、手拍子をする人もいる。支援者が「知っていますか」と質問すると多くが「知っている」と返答や頷きをしていた。
④	振り付けを覚える	振り付けを指導する（自分の体に合わせて無理しないように言葉掛ける）。1）手足をさする2）海に出る（漕ぐ）3）海に潜る4）泳ぐ5）海から上がる6）収穫を喜ぶ、動作を前に立ち説明。参加学生が間に座り支援者の動きを同様に真似る。参加者は、支援者を見ながら個々に体を動かし真似する。介護予防サポーターは後方に立ち、参加者同様に支援者をみながら体を動かす。
⑤	ダンス（踊り） 1曲×2回	音楽を流し、曲に合わせて振り付けを言葉がけしながら指導者と学生が実演する。手本として見せるが殆どの参加者が一緒に踊る。 音楽を流し、全員で行うように言葉がけする。収穫を喜ぶ場面では支援者が「大漁だ」「おとなりさん」と音楽とダンスに合わせて言葉がけをする。途中、「次の踊りは？」の質問に対し「泳ぐんや」「潜るんや」と参加者から返答がある。参加者は笑顔で、支援者同様に言葉を出す人がいる。
⑥	達成感を得られるコミュニケーションと疲労具合を確認	参加者がダンスを覚えていたこと等、コミュニケーションを図りながら、疲れていないか質問をする。参加者は「えろうない（疲れていない）」「大丈夫」と笑顔を見せる。疲れた人は、休憩しながら次のダンスに参加するよう話をする。

表2 青い山脈におけるダンス実践概要

（所要時間約15分）

過程	目的	実施内容／ダンス（動作）
①	曲を知り、回想する。	音楽の導入部を流し、高齢者に楽曲を質問する。口々に楽曲名をいい、その感想を述べる。音楽の年代や映画名等を中心にコミュニケーションを図る。支援者と学生がステージ上で手本となり音楽の一番部分を簡単に踊る。参加者は、頷いて笑顔で見ている。
②	支援者・学生が手本を見せ（1番部分）ダンスを覚える	振り付けを指導する（再度、自分の体に合わせて無理しないように言葉掛ける）。故郷で過ごす青春時代をイメージする言葉がけと、支援者が歌いながら1）両手を上げてクロスする2）歌う動き3）片手をあげる4）花を咲かす5）後ろを振り返る動作を前に立ち説明。青春時代の思いを話しながら動作表現すると、参加者からは笑顔が絶えず見られる。途中、動作説明しながら歌詞を質問すると答えることができる参加者が何人かいた。参加者は一緒に体を動かして真似ている。
③	支援者・学生が音楽に合わせて見本を踊る	音楽に合わせて、参加学生と見本を一度踊る。「きれいやわー」「やっぱり先生は上手や」と口ぐちに感想を言う人や、一緒に体を動かす人がいた。踊り終えたと拍手をする。
④	音楽に合わせて踊る（1回目）	支援者は音楽に合わせて振り付けを言葉がけしながら、立てって踊れる人には立てって動いていただくよう言葉かけをかける。介護予防サポーターは、立てって踊れる参加者に声をかける。自ら立てる人も含め、5名前後の参加者が立ちあがり踊り、他の参加者は座位で踊る。
⑤	音楽に合わせて踊りながら連帯感を体験する（2回目）	3）片手を上げる4）花を咲かす動きに、カノンの動作を取り入れ、連帯感を体験する動きを取り入れる。支援者がカノンになるように、左右に動きながら声をかけると、殆どの参加者がそれに合わせ体を動かしカノンが行えていた。
⑥	達成感を得られるようにコミュニケーションする	上手くカノンができたこと、ダンスとして身体表現が素晴らしかったこと等、達成感を得られるよう、支援者の気が付いた点について講評し、また数名の参加者にインタビューする。「楽しかったわ」「身体が温もった」等感想を聞き参加者全員で拍手をする。

者の言葉に合わせ身体を解し、プログラムを終了した（表1）（表2）。

6) 倫理的配慮

A町事業担当者に対し、事前に研究目的と内容を伝え同意を得た。また、参加者および学生にも開始前とアンケート調査前に研究目的を説明し、拒否しても不利益をこうむることがないように調査は無記名で、個人が特定できないようにすることを説明した。

IV 結果

1) 使用音楽について

「朝の連続テレビ小説オープニング曲」(1分38秒)では、音楽を流すと「〇〇や」「朝の音楽や」と笑顔で口に出し、手拍子をする人もいた。参加者の表情も明るく音楽を聴いていた。「青い山脈」(2分31秒)では、1次予防事業に参加する全員の参加者が知っており歌詞を回想し、踊りながら歌う人がいた。

参加者に2曲のうちの好みを質問すると「青い山脈」を好む人が15人を占め、次いで「朝の連続テレビ小説オープニング曲」が9人、「両方の楽曲」が

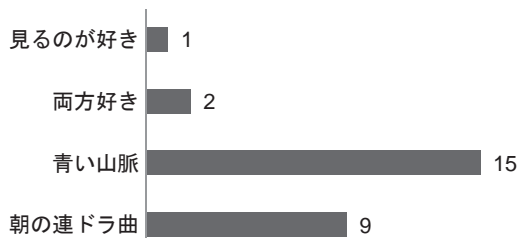


図2 どちらの曲が好き

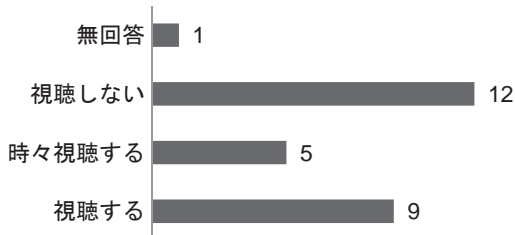


図3 朝の連続テレビ小説の視聴

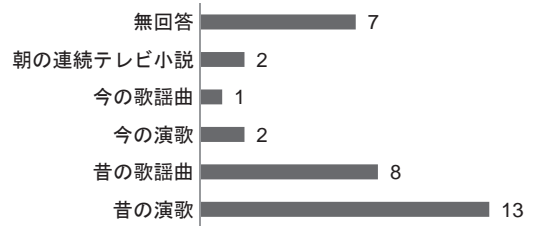


図4 踊りたい音楽

2人（図2）であった。朝の連続テレビ小説は12人が視聴していなかった（図3）。

＜知っている音楽は歌いながら踊る＞ことや＜覚えることに集中できる＞ことから【なじみの音楽の効果】には、リズムを感じて体を動かすことができることが明らかになった。

「青い山脈」が流れると参加者は＜表情が明るくなる＞。また、参加者には、「朝の連続テレビ小説のオープニング曲」は＜近年の曲は認知の有無に差異が生じる＞ことから、【慣れ親しんだ音楽】を使用すると、全員の参加者が認知した音楽である可能性が高いことが明らかになった。さらには、どんな音楽で踊りたいか質問すると、「昔の演歌」13人、「昔の歌謡曲」8人、「今の演歌」2人、「朝の連続テレビ小説曲」2人（図4）と、昔からの【慣れ親しんだ音楽】を好む結果となった。

しかし、なじみの音楽であっても＜テンポが速いと難しい＞ことから、【曲の速さの重要性】も示唆された。

2) ダンスの振り付けについて

ダンスの振りをイメージし表現でき、かつ覚えやすいように、「朝の連続テレビ小説オープニング曲」では音楽に合わせたテーマの話をする。テーマに関するA県の伝説やA町の話では、うんうんと頷く、話に参加して返答する人がいた。海女が沖にでるためにはどのような動作があるか等質問すると、「船にのる」「漕がないかん」「潜らないかんのー」等、言葉がけに対する返答があり、その場面に応じた振り付け指導を行った。曲の最後には収獲を喜ぶダンスを振り付けた。2回目に踊る際には、次の動きは何か質問すると「泳ぐんや」「潜るんや」と何人から返答を得ながら、参加者は全員体を動かし、ダン

表3 学生アンケート調査結果

項 目	カテゴリー	サブカテゴリー	コード
音楽による効果	なじみの音楽の効果	知っている音楽は歌いながら踊る	口ずさみ踊る
			歌いながら踊る
		覚えることに集中できる	踊りを覚えることに集中できる
	慣れ親しんだ音楽の効果	慣れ親しんだ音楽を好む	慣れ親しんだ曲は表情が明るくなる
		近年の曲は認知の有無に差異が生じる	聞きなれた音楽はなじみやすく受け入れられる
			現在の曲は知っている人と知らない人がいる
	曲の速さの重要性	テンポが速いと難しい	テンポが速い
			早すぎてついていけない
振り付け	覚えやすい振り付け	意味のある動き受け入れやすい	意味づけされた動きは受け入れやすい
		物語をイメージした振り付けは覚えやすい	物語をイメージした振り付けは、利用者も覚えやすい 利用者も覚えやすく良かったという
	覚えやすい振り付けによる効果	動きを覚えると楽しい	覚えやすい動きは楽しい
		達成感を得ることができる	自分にもできるという達成感を得ることができる 踊りについていけると笑顔になる
支援者の実践方法	前に立ち指導	見る楽しみ	先生を見ることで参加者が楽しんでいる
	前に向かい座る参加者	前を見て踊ることにより表情を支援者が把握	前から見ると、皆前を見て楽しそうに踊っている
	ダンス中のコミュニケーション	コミュニケーションによる効果	話しかけることにより、歌い踊ったりする
		話しかけると、参加する	コミュニケーションの効果も高い 踊りが難しいと諦めていた人も、話しかけるとまた踊る
介護予防事業における効果	ダンス経験や年齢の関係	年齢は関係がない	ダンスに年齢は関係ない
		経験は関係がない	参加者の殆どが積極的に踊る
	心身機能が向上する	麻痺がある人も踊ることができる	麻痺がある一部は動かないが、積極的に体を動かす
		体の状態に合わせて踊る	麻痺があっても自分なりに踊りを変えて踊る
			立って踊りに行く人がいる
			意識して体を動かそうとしている
		踊りは身体機能の衰えを防止する	音楽に合わせて踊ることにより体を動かす環境になる
			体を動かすことにより少しでも衰えを防止する
		楽しさを感じることができる	ダンスは笑顔が出ていた
			ダンスは楽しかったという
	集団の効果で体を動かす	会場にいることにより体を動かすことができる	一人では体を動かすことがないが、会場にいることにより動かす
	自分の目的に合わせて踊る	真剣にしている人と笑顔でしている人がいる	真剣にしている人と笑顔でしている人がいた
		自分の運動の為に参加している	運動の為に参加しているという方々がいた
	自宅で筋力低下を防止できる手段を知る	口ずさみながら体を動かせるダンスは筋力低下防止になる	いつでもどこでも口ずさみながら体を動かせるツールは筋力低下防止につながる

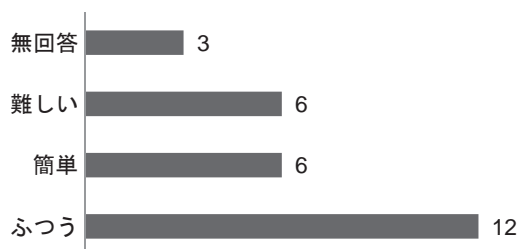


図5 オープニング曲におけるダンス振り付け

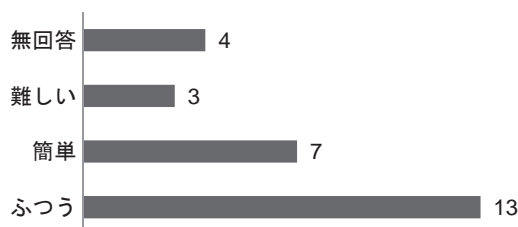


図6 青い山脈におけるダンス振り付け

スに参加する。振り付けの難易度としては、「ふつう」が12人、「簡単」が6人、「難しい」が6人であった（図5）。

「青い山脈」では、青春時代を思い出すように、「両手をあげてクロスさせ憧れのあの人・・・」「歌いましょう」とコミュニケーションを図りながら、振り付け指導をする。2回目の踊りには、カノン¹⁶⁾の動作を取り入れると、自らの場所を考えて音楽に合わせて動作をする人と、指導者の動きに合わせて動作をする人がいた。振り付けの難易度は、「ふつう」が13人、「簡単」が7人、「難しい」が3人、と感じていた（図6）。

2つのダンスとも、参加者全員が体を動かしダンスに参加する。ダンス経験とダンスの難易度を比較したところ、経験者＝簡単、未経験者＝難しいという結果にはいたらなかった。

＜意味のある動きは受け入れやすい＞、＜物語をイメージした振り付けは覚えやすい＞ことから、意味のある動きは【覚えやすい振り付け】となり、＜動きを覚えると楽しい＞と感じ、＜達成感を得ることができる＞ことにより、【覚えやすい振り付けの効果】が得られることが明らかになった。

3) 支援者の実践手法について

ダンスを指導する際、参加者は前向きで椅子座位

の状態、支援者は前に立ちステージ下で指導を行った。また、学生は参加者の間に座り、数名はステージ上で「朝の連続ドラマ小説オープニング曲」では椅子を置き座位の状態、「青い山脈」では立位で踊る。説明および振り付けをする際、参加者は支援者の方を向いて話を聞き、支援者からの問いかけに対して口々にする返答や表情を見ることができ、＜前を見て踊ることにより表情を支援者が把握＞しながら進行ができる。参加者の中には、自分の身体状態に合わせて支援者同様に立ち上がりダンスをする人もいた。

「青い山脈」では、数名で踊った場合の見本も見せる。参加者からは「きれいやわー」「やっぱり先生は上手や」と口ぐちに感想を言い、踊り終えると拍手がある。

＜先生を見ることで参加者が楽しんでいる＞人や、「見るのが好き」（図2）の回答からも【踊りを見る】ことによる効果も得られることがわかった。

途中、時々動作がとまる利用者に対しては＜話しかけると参加する＞ことから【ダンス中のコミュニケーション】も重要とし、場面に応じて参加者の間に入る必要性もあった。

4) 一次予防事業における効果について

27人の参加者のうち、ダンス経験が「ある」と回答した高齢者は8名であった（図7）。「ある」の回答中、実践内容を健康体操が4名いた。実践において参加者全員がダンスに参加しており、一次予防事業におけるダンスには、＜年齢は関係がない＞ことや＜経験は関係ない＞ことが明らかになった。また、参加者は「楽しい」と答えた人が25人、「まあまあ」が2人で、「楽しくない」は0人（図8）と本研究で行ったダンスに抵抗がないことがわかった。

ダンスは、参加者の心身状況は様々であっても＜麻痺がある人も踊ることができる＞ことや＜体の状態に合わせて踊る＞ことから＜踊りは身体機能の衰えを防止する＞効果があり＜楽しさを感じることができる＞ことから【心身機能が向上する】ことが明らかになった。

一次予防事業におけるダンスは、参加者の中に＜真剣にしている人と笑顔でしている人がいる＞こ



図7 ダンス経験

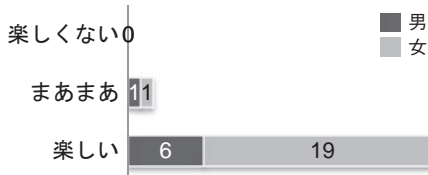


図8 ダンスは楽しい？

とや<自分の運動の為に参加している>人もいることから、参加目的は様々であっても【自分の目的に合わせて踊る】ことができる。【集団の効果で体を動かす】結果となった。また、‘なじみの音楽’は<口ずさみながら体を動かせるダンスは筋力低下防止になる>ことから、一次予防事業におけるダンスには【自宅で筋力低下を防止できる手段を知る】場所でもあった。

V 考察

ダンス（踊り）は、日本舞踊、社交ダンス、リズムダンス、ダンスセラピー等幅広く存在する。舞踊におけるコミュニケーションとして、柴（2002）は、「①創作者における内的世界とのコミュニケーション②グループ創作における創作者相互のコミュニケーション③踊手相互のコミュニケーション④踊手と鑑賞者のコミュニケーション⑤創作者と踊手が異なる場合：創作者と踊手のコミュニケーション」と述べており、コミュニケーションの効果もダンスにはあることがわかる。また、原ら（2007）の「中高齢者におけるフラダンスにおける筋力向上や短期の心理効果」からも心身機能向上の効果があることがわかる。調査の結果をみても、【心身機能の向上する】ことが明らかになった。

筆者が‘なじみの音楽’であると考えた「朝の連

続テレビ小説オープニング曲」は、一次予防事業に参加する高齢者にとって参加者全員が‘なじみの音楽’には該当せず、昔の演歌や歌謡曲¹¹⁾が参加者にとって<歌いながら踊る>ことができ<覚えることに集中>できる【慣れ親しんだ音楽の効果】のある‘なじみの音楽’になることがわかった。

また、ダンスとして、身体表現をするための手法に‘なじみの音楽’に関する話を、A県の伝説物語やA町の歴史と回想法を用いたコミュニケーションをとることにより、結果として【覚えやすい振り付け】となった。

「朝の連続テレビ小説オープニング曲」は、アップテンポでリズムを感じる音楽であり参加者の表情も明るかったが、その反面<テンポが速い><早すぎてついていけない>という意見から、一次予防事業で使用する音楽は、高齢者がリズムを感じて気分が高揚できる速度も重要であることがわかった。

振り付けは音楽のテーマに沿う身体表現を行った。その結果、参加者はダンスの経験がなくとも<意味のある動きは受け入れやすい>ことで、参加者全員がダンスに参加できたと思われる。また、<踊りについていける>と笑顔になることは、<達成感を得ることをできる>ことから、「自分にもできた」「踊れた」という満足度が上がり、<歌いながら踊り>踊りを「楽しい」と感じる回答を得ることができたと考えられた。その為、『振り付け』を行う一次予防事業におけるダンスでは、参加者が体に取り入れやすく、達成感を得ることのできるダンスが求められることがわかった。しかし、達成感を得るためにはダンスの難易度が低すぎても、参加者は満足感を得ることができないと考える。

また、「青い山脈」では連帯感を得られるようにカノンの動きを取り入れた。それにより、③踊手相互のコミュニケーションの効果を得て、【集団の効果で体を動かす】ことになり、一次予防事業における『振り付け』にはダンスによるコミュニケーションを利用した動きも効果があることがわかった。『支援者の実践方法』

本研究を実施する前、事業主催者が参加者に対し事業開始前に必ず行う「健康体操」を行っていた。その為、本事業の参加者は毎回体を動かすことを行っており、本研究を実施する際の準備運動として

は、特に時間をとらず、ダンスの中に準備運動を取り入れた動きのみとした。しかし、一次予防事業の方法は各実施団体に任されていることから、実施内容によっては準備運動を念入りに行う必要性もある。

舞踊における身体として柴（2007）は「素材としての自分の身体を受け入れ、自らの身体を知り尽くさなければならないという特徴がある。」と述べている。しかし、一次予防事業に参加する高齢者は、可動が可能な身体であっても普段使用していない部位を動かす可能性もある為、身体の状態に合わせて踊るように言葉掛けを行った。その結果、参加者は＜体の状態に合わせて踊る＞ことにつながったと考える。

支援者は参加者と一緒に必ず踊りながら、【前に立ち指導】を行った。さらには、加齢に伴って記憶機能は低下していると考えられる為、支援者はダンスを行いながら常に次の動きをイメージできる言葉掛けを行って実践した。その結果として、参加者が＜話しかけると参加する＞＜コミュニケーションによる効果＞が得られた。

本研究では介護福祉士養成施設の学生が支援者と共に参加し、参加者の間に座って言葉掛けを行うことにより＜踊りが難しいと諦めていた人も、話しかけるとまた踊る＞結果につながった結果から、参加者の間に入り状況に応じてコミュニケーションを図る必要性も示唆された。一次予防事業ではスタッフに介護予防サポーター¹³⁾が存在する。本研究の際には、介護予防サポーターは後方でダンスに参加していた。そして、支援者の声掛けに応じて立ち上がれる参加者には、個々に言葉をかけて支援を行っていた。介護予防サポーターは体操の講習会等を受けている（岡崎、2007）ことから、体を動かすことに関する知識も持っている存在でもある。体操という身体活動の知識をもつ介護予防サポーターの力を活用し、参加者の間に入りコミュニケーションを図ることにより、さらなる効果を期待できると考える。

また、筆者が行った同事業の一回目の取り組み¹⁵⁾にて、参加者より「踊っているのを見たい」という声があった為、「青い山脈」では学生と共に見本として、ステージ上で踊ることを試みた。その結果、踊手と鑑賞者のコミュニケーションが発生し、＜見る楽しみ＞を感じていることが明らかになった

ことから、支援者がダンスを見せる効果もあることがわかった。

『介護予防事業における効果』

本研究における一次予防事業に参加した高齢者は、年齢は65歳以上から92歳と幅広く、身体状態もシルバーカーを利用して歩行する人や杖歩行の人、麻痺等の疾病を持つ人がおり、さらにはダンスの経験もない人から現在も行っている人等、参加者の状態には差異が生じていた。しかし、ダンスは＜体の状態に合わせて踊る＞ことが可能であることから、達成感や満足感を得て＜楽しさを感じる＞ことができる＜ことにつながったと考える。また、一次予防事業という集団でのダンスの取り組みは、【集団の効果で体を動かす】結果となり、ダンスの身体表現やコミュニケーション、さらには達成感を得ることにより【心身機能が向上する】効果が得られることが明らかになった。

また、筆者が同事業にて実施した一回目の取り組みに‘なじみの音楽’と取り入れた際には、ダンスの場面でマイクを持ち、歌いだす参加者がいた。その結果、参加者の歌に合わせて他の参加者が踊ることにより、踊ることによる踊手相互のコミュニケーション以上に参加者全員の一体感を生み出す結果につながったと考えられる。また、歌うことのできる‘なじみの音楽’は、一次予防事業でダンスに参加することにより＜自宅で筋力低下を防止できる手段を知る＞ことも明らかになった。

「朝の連続テレビ小説」を視聴している参加者は、筆者が予想していたよりも少ないことから、テレビの音楽に合わせて毎日在宅で踊ることは難しいことがわかった。さらには、活動終了後にコミュニケーションをとった中で、音楽はテレビで放映されるものを中心に楽しんでいることがわかった。その為、一次予防事業で行ったダンスを自宅でも行い心身機能を向上するためには、‘なじみの音楽’を用いて自宅でも歌いながらダンスをできる手法が求められると考える。

VI おわりに

本研究の調査対象であるA町の一次予防事業は、65歳以上であれば要介護認定のいかにかわら

ず、すべての高齢者が参加できるものであった。参加者は、年齢や経験の有無に関係なく‘なじみの音楽’を取り入れ、【覚えやすい振り付け】を行うことにより、ダンスを「楽しい」と感じ【心身機能の向上に効果】があることが明らかになった。

本研究では、一次予防事業におけるダンスの取り組みを分析し、学生によるインタビュー調査と学生への調査による、介護予防事業におけるダンスの効果を分析した。今後、介護予防事業におけるさらなる【心身機能の向上に効果】のあるダンスの手法を明らかにするには、短期的取り組みと長期的な取り組みによる効果や、‘なじみの音楽’の中でも受け入れやすく踊りやすいと感じる音楽、覚えやすく達成感のある振り付けの分析を行っていきたい。

本研究にあたり、研究協力いただいたA町地域包括支援センターの職員、一次予防事業に参加した皆さま、介護予防サポーターおよび介護福祉士養成施設学生の方々にこころより感謝いたします。

註

- 1) 厚生労働省ホームページ（第1章介護予防について1-1 介護予防の定義と意義）http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1_01.pdf
- 2) 介護予防事業とは、介護保険法条文、115条の39に示される地域支援事業の一つである。
- 3) 厚生労働省ホームページ（第1章介護予防について1-1-2 介護予防における一次・二次・三次予防）http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1_01.pdf
- 4) 厚生労働省ホームページ（1-1-5 介護予防事業及び予防給付における介護予防サービスの概要（1）一次予防事業）http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1_01.pdf
- 5) 平成23年度介護予防事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査結果（概要）：厚生労働省老健局老人保健課
- 6) 本稿において「ダンス」とは、「踊り」「舞踊」のことである。
- 7) 本稿において「モダンダンス」とは、「コンテンポラリーダンス」「現代舞踊」ともいわれる、基本的なステップや動きにとらわれない、身体表現を用いたダンスのことを示す。
- 8) 筆者は、「現代舞踊研究会‘土曜族’」に所属し、定期的な講演や創作ダンスの活動をしている。また、高齢者施設へも‘なじみの音楽’を活用したモダンダンスの慰問等にも参加している。
- 9) 森は「公益社団法人 現代舞踊協会 四国支部 運営委員事務局、現代舞踊研究会‘土曜族’族長」を務めながら、大学機関等への非常勤講師として活動している。
- 10) 本稿における「支援者」とは、ダンスを指導する「筆者」を示す。
- 11) 本稿における「昔の演歌・歌謡曲」とは、1940年代～1990年代を示す。
- 12) 本稿における「今の演歌・歌謡曲」とは、2000年代以降を示す。
- 13) 介護予防サポーターとは、介護予防事業を支えるボランティアとして、2006年より養成された人を示す。
- 14) 本稿における「参加者」とは、一次予防事業に参加する「介護予防サポーター」を除いた「65歳以上の高齢者」を示す。
- 15) 筆者は、一次予防事業におけるダンス実践一回目を2013年2月8日に行っている。
- 16) 本稿において「カノン」とは数人が1つの動きを数拍ずつずらして踊ることである。

引用文献

- 飯田貴子、佐藤光子、池田明子、秋吉道世、吉中康子、松本 迪子、1992、「高齢者の運動に関する研究：ダンス・体操の基本的ステップについて（第2報）」日本体育学会大会号（43B）、789、
- 鍛冶美幸、2006、「ダンス・セラピー～こころの健康と“踊り”」バイオメカニズム学会誌、30、P66
- 柴真理子、2002、「感性メディアコミュニケーションと舞踊学」電子情報通信学会、電子情報通信学会技術研究報告、HCS、ヒューマンコミュニケーション基礎102（174）、17-22、
- 松原由美、2011、「音楽が認知症高齢者に及ぼすQOLの向上」九州保健福祉大学研究紀要、12：79～84

参考文献

- 原久美子, 久野譜也, 2008, 「中高齢者におけるフラダンスの運動効果と心理効果」, 第63回日本体力医学会大会, 体力科学 57 (6), 955
- 山下亮, 高橋修一郎, 井福 裕俊, 2007, 「エアロビックダンスにおける高齢者の酸素摂取量ーリズム体操経験の有無について」第62回日本体力医学大会, 体力科学, 56 (6), 750
- 横谷智久, 出村慎一, 佐藤進, 南雅樹, 北林保, 佐藤敏郎, 2005, 「ダンスー10 地域高齢者の日常生活における身体活動状況とADL能力, 自覚的健康度, 生活満足度の関係」, 社団法人日本体育学会, 日本体育学会大会予稿集 (56), 313
- 岡崎昌枝, 2013, 「介護予防事業における市民参加の実態ー坂出市と宇多津町における介護予防サポーター活動の比較検討」香川短期大学紀要, 第41巻, 25～35