

【学生フォーラム】

嚥下体操音楽の創作研究

岡崎女子大学 可児彩夏

要 旨

嚥下は食べ物を飲み込む時の動作をいい、嚥下機能は年齢を重ねるごとに低下していく。これまでも、童謡やわらべうたなど、付随音楽に合わせて行うものがあるが、より効果を高めるために、体操に合った音楽を創作することで、嚥下機能の低下を予防・改善する効果をもたらすことを目的とし、オリジナルの嚥下体操音楽を創作した。そして、これを老人デイサービスセンターにて、60歳代から80歳代の17名の前で実践し、被験者の様子を観察するとともに、アンケート調査を行った。この結果、被験者の全員から、この体操を毎日やってみたいとの回答が寄せられ、施設職員からは親しみやすい楽曲であるとの評価をいただいたことから、本研究において創作した嚥下体操音楽が被験者にある程度、受け入れられたことが示唆された。

1. 研究目的

嚥下体操の動きに合ったオリジナルの嚥下体操音楽を創作することで、嚥下機能の効果を高め、嚥下に必要な筋肉をトレーニングし、安全に食事ができるようになる。また、親しみやすい曲を創作することで、誰でも、楽しく、毎食前に嚥下体操を行うことができる。従って、本研究で搜索したオリジナルの嚥下体操音楽は、嚥下機能の低下を予防・改善する効果をもたらすことを目的としている。

2. 研究方法

嚥下体操音楽を創作するにあたり、嚥下または嚥下体操についての文献調査を行った。また、音楽の基礎である音楽理論、和声法、記譜法、楽曲分析等を1年間充分に行い、それを踏まえ、嚥下体操音楽を創作した。老人デイサービスセンターにて、試演を行い、被験者の様子を観察し、アンケート調査を行った。また、介護に関して経験豊富な施設職員から評価をいただいた。学生6名に、嚥下体操を行う前と、嚥下体操を行った後の咀嚼回数と嚥下時間を測定し、相関関数を検討した。

3. 創作した嚥下体操について

嚥下体操音楽の構成は、①深呼吸、②首の体操、③肩の体操、④舌の体操、⑤頬の体操、⑥発声、⑦深呼吸の7つの楽曲で出来ている。第6曲目の発声の楽曲をもとに他の5曲の楽曲を創作した。発声の楽曲の主題は、3つのモチーフで構成されている。そのそれぞれの3つのモチーフを他の楽曲に取り入れることで、曲全体に統一感が出るようにした。

4. 検証結果と考察

検証①では、5つの体操の平均が3.5以上(最大値4.0)だったことから、初めてやる人でもできる簡単な体操であったことがわかる。検証②では、嚥下体操の難易度や長さ、毎日体操をやってみたいかという質問に、被験者の100%の肯定的な意見が見られたことから、本研究の嚥下体操が被験者にある程度受け入れられたことが示唆された。集団で行う体操としては受け入れられたが、自由記述より、個人で行う体操としては敷居が高いという意見が寄せられたことから、さらなる工夫が必要である。検証③では、施設職員の、音楽があるとやりやすい、楽しくできる、馴染み深いメロディーで初めてでもすんなりと入れるという意見をいただいたことから、本研究の嚥下体操が親しみやすい楽曲であることが示唆された。検証④では、学生6名に行った咀嚼回数と嚥下時間の検証では、嚥下体操を行う前よりも、嚥下体操を行った後の方が、咀嚼回数も嚥下時間も増えているため、嚥下体操により、嚥下機能が向上したと推測される。

5. まとめ

今後の課題として、曲の速さと体操の動きを改善し、リハビリ効果の向上を図り、集団でも個人でも気軽に行える嚥下体操に改善したい。本研究の参加者は、老人デイサービスセンターの講座に参加している高齢者を対象としたため、比較的健康意識が高い高齢者から得られた研究結果となっている可能性がある。今後はより多くの高齢者に実践してもらい、調査を行いたい。また、体操を行う人の身体能力に合わせた難易度別の嚥下体操を新たに創作したい。咀嚼回数と嚥下時間の検証では、今回はサンプル数が少なかつたため、今後多くのサンプルを取り、相関関係について更に詳しく調べていきたい。

付記

対象者に対しては研究についての説明と同意を行い、資料は匿名化し、個人情報保護に留意して行った。

参考文献

- 1) 許田美奈子、金城英昭、新城直美、花城嘉伸 (2007) 『安全な食事介助をめざしてー嚥下体操の試みー』、日本ハンセン病学会雑誌、77 巻 1 号、pp. 45-48
- 2) 河村敦子、堤雅恵、永田千鶴、野垣宏、米村礼子 (2020) 『咀嚼・嚥下機能維持・改善プログラムに用いる「噛みごたえのある固形食物」の選定のための官能試験』、山口大学医学会、第 69 巻第 3 号、pp. 113-123
- 3) 平手美恵子、小瀬木成美 (2003) 『痴呆性老人の嚥下状態に対応した食へのアプローチー音楽を用いた嚥下体操と食事指導を試みてー』、日本精神科看護学会誌、46 巻 1 号、pp. 271- 274
- 4) 大谷義夫、(2018) 『肺年齢を若くしてセキぜんそく誤嚥性肺炎から守る』、日東書院本社、pp. 54, 55

謝辞

実践調査にご協力いただきました、老人デイサービスセンターの施設職員の皆様、講座参加者の皆様、心より感謝申し上げます。