

日本は超高齢社会のフロントランナー

- デイサービスセンターでのレクリエーションと認知症予防/改善

アートを用いたレクリエーションが認知症に効果？

- 演劇、かるた、フラワーアレンジメント、音楽療法、ドラムサークル



高齢者ドラムサークルの認知機能改善効果には諸説あり

- 効果あり： Miyazaki A, Okuyama T, Mori H, et al. (2020)

Drum communication program intervention in older adults with cognitive impairment and dementia at nursing home: preliminary evidence from pilot randomized controlled trial. *Front. Aging Neurosci.* 12:142.

- 効果なし： Tanaka M, Komura F, Hanai A, et al. (2016)

Effects of Japanese drum exercise on depression and physical function in community-dwelling older women. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics* 7 (4), 158-163

ドラムサークル

- 参加者が輪になって即興的に作り上げる打楽器・パーカッションのアンサンブルで、参加者の年齢を問わず、音楽経験も必要ない
- ファシリテーターの進行のもと、ハプニングも楽しい要素となってアンサンブルが発展していく参加型音楽レクリエーション



ドラムサークルファシリテーター協会のサイトから引用
<https://dcfa.jp/drumcircle.html>



本研究の目的

- 高齢者を対象としたドラムサークルプログラムを開発・実施し、その効果を検証すること

対象



- デイサービスセンター「いきいきヒルズ」（名古屋市昭和区）へ金曜日に通所する要介護・要支援の高齢者で、研究に同意した人

方法

- 研究デザイン：対照群のない、前後比較観察研究。混合研究法。
- 量的研究：ドラムサークル開始前と終了後に参加者の認知機能をMMSE*で測定し、対応のある t 検定を用いて解析
- 質的研究：後日、施設スタッフにフォーカスグループを実施、録音から逐語録を作成し、内容をテーマ分析法にて解析
- 倫理的配慮：一般社団法人ACCD大学コンソーシアム倫理委員会の承認を受けて実施した（倫理審査番号：012305）



Mini Mental State Examination (MMSE)

項目(満点)	質問内容	回答	得点
1(5点)	今年は何年ですか	年	
	今の季節は何ですか	曜日	
	今日は何曜日ですか	月	
2(2点)	ここは何県ですか	県	
	ここは何市ですか	市	
	ここはなに病院ですか		
	ここは何階ですか	階	
3(3点)	ここは何地方ですか (例: 関東地方)		
	物品名(相互に無関係) 検査は物の名前を1秒間に1個ずつ言う。その後、被験者に繰り返させる		
	正答1個につき1点を与える。3個すべて言うまで繰り返す(6回まで) 何回繰り返したかを記す。回		
4(5点)	100から順に7を引く(5回まで)、あるいは「フジヤマ」を逆順させる		
5(3点)	3で提示した物品名を再度復唱させる		
6(2点)	(時計を見せながら)これは何ですか (鉛筆を見せながら)これは何ですか		
7(1点)	次の文章を繰り返す「みんなで、力を合わせて橋を引きます」(3段階の命令)		
8(3点)	「右手にこの紙を持ってください」		
	「それを半分に折りたたんでください」		
	「机の上に置いてください」		
9(1点)	(次の文章を読んで、その指示に従ってください)「紙を折じなさい」		
10(1点)	(何か文章を書いてください)		
11(1点)	(次の図形を書いてください)		
得点合計			

*MMSE: Mini-Mental State Examination

- ① 5分 導入：挨拶、叩き方のデモや太鼓の説明
- ② 5分 オープニング：「こんにちはの歌」
お一人ずつ歌でお名前を呼んでいく
- ③ 5分 インタラクティブなやりとり # 1 「歌と太鼓」
「季節の歌といえは？」と質問し、参加者に考えてもらい、その曲をファシリテーターとスタッフで歌いながら皆で太鼓を叩く
- ④ 15分 インタラクティブなやりとり # 2 リズム
輪の中央に出た人の、足の動きに合わせて皆で太鼓を叩く
- ⑤ 10分 インタラクティブなやりとり # 3 シェーカー
両手に卵型のシェーカー（マラカス）を握り、歌に合わせて振る
- ⑥ 5分 即興的な音楽作り # 1 音楽でコミュニケーション
言葉を使わず、遊びながら、音楽で意図的に関わりを持つ
- ⑦ 10分 即興的な音楽作り # 2 アンビエントミュージック
トーンチャイムや小物の打楽器を使い、静かさを感じる音楽作り
- ⑧ 5分 クロージング「終わりのリズム」
決まったリズムの繰り返しとチャンツ（メロディのない唱え歌）

ドラムサークルについて

- 毎週金曜午後の1時間、通常のレクリエーションをする時間帯に実施
- ドラムサークル経験の豊富なファシリテーター（2人～3人）が主導し、介護スタッフ（2人）も参加者に加わる
- プログラム内容は事前に概要を決めておき、当日の様子で調整する

研究スケジュール

- ドラムサークルは全5回実施
（2023年6月2日、9日、16日、30日、7月7日）
- プログラム開始前と終了後に認知機能検査を実施
（2023年5月19日と7月14日）
- 終了後にスタッフへ集団インタビューを実施
（2023年8月4日）



参加者の背景

- 解析対象者：15人（男性2人、女性13人）
- 年齢：67～100歳（中央値91歳）
- 要介護度：要支援2～要介護4（中央値要介護1）
- 全5回参加13人、4回参加2人
- 有害事象の発生報告なし

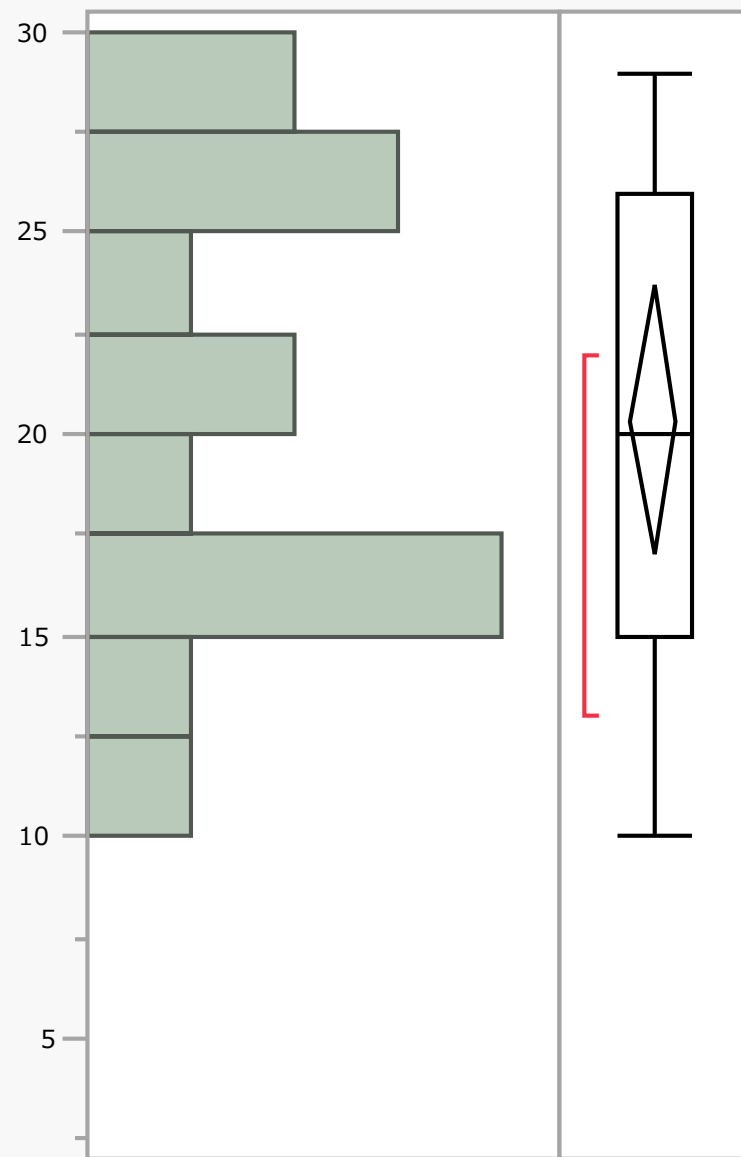
認知機能の変化

- 上昇（+2点以上）：6人
- 不変（±1点以内）：6人
- 低下（-2点以上）：3人

認知機能の変化

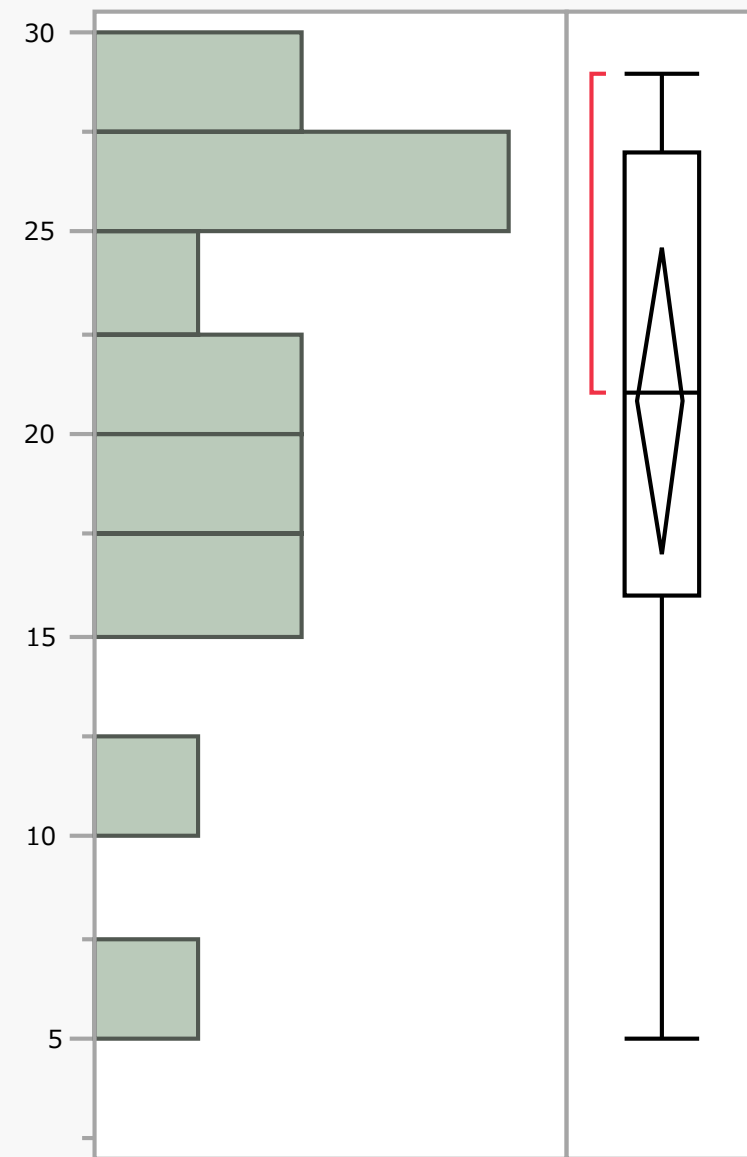
- ドラムサークル参加前後で、MMSE平均値の有意な変化は認められなかった

(点) 前 (15人)



20.3 ± 6.0

(点) 後 (15人)



20.8 ± 6.9

(平均値 ± 標準偏差)

フォーカスグループから明らかになったこと

● ドラムサークルの楽しさ

- 「楽しい！」 「またやりたい」 「次はいつ来てくれるの？」 「5歳若返ったわ」
- 「笑顔が多くみられた」 「コロナで歌やリズムに飢えていた」

● 潜在的能力発揮への驚きと認知

- 「〇〇さんがあんなにできるなんて思わなかった」 （仲間の高齢者に対して）
- 「肩が痛い、腕が痛いと言っていた人が、自分から積極的に叩いていた」

● 自尊心の向上

- 「骨折してから自信なく歩いていた△さんが、みんなの前では足を高く上げてしっかり歩いていた」 「達成感を感じていたようだ」
- 「人との競争じゃないのがいい」 「正解や失敗がないから安心して参加できる」

● ドラムサークルの運動性と安全性

- 「自然に上半身を動かす」 「絶えず出番がくる」 「無理強いされない」

● ファシリテーターの有用性

- 「参加者のよいところを探すのが上手」 「安心して楽しめる場づくり」

本研究のまとめ

- 高齢者対象ドラムサークルワークショップを開発し安全に実施できた
- 実施には経験豊富なファシリテーターの存在が不可欠と考える
- 参加者の認知機能には、有意な変化は認めなかった
- 参加者は楽しみを感じており、参加者の自尊心やウェルビーイングを高める可能性が見出された
- 今後は、対照群の設定、参加者の増加、実施回数の増加と実施期間の延長などを組み込んだ研究が望まれる

謝辞

- コロナ禍による研究期間延長を承認いただいた財団に深く感謝しております
- コロナ禍での開催を受け入れていただいた、参加者のみなさま、施設スタッフのみなさまに、厚く御礼申し上げます

メディア取材

- CBCラジオ「ドラ魂キング」2023.7.6.

