

PRINTED 2022.0630

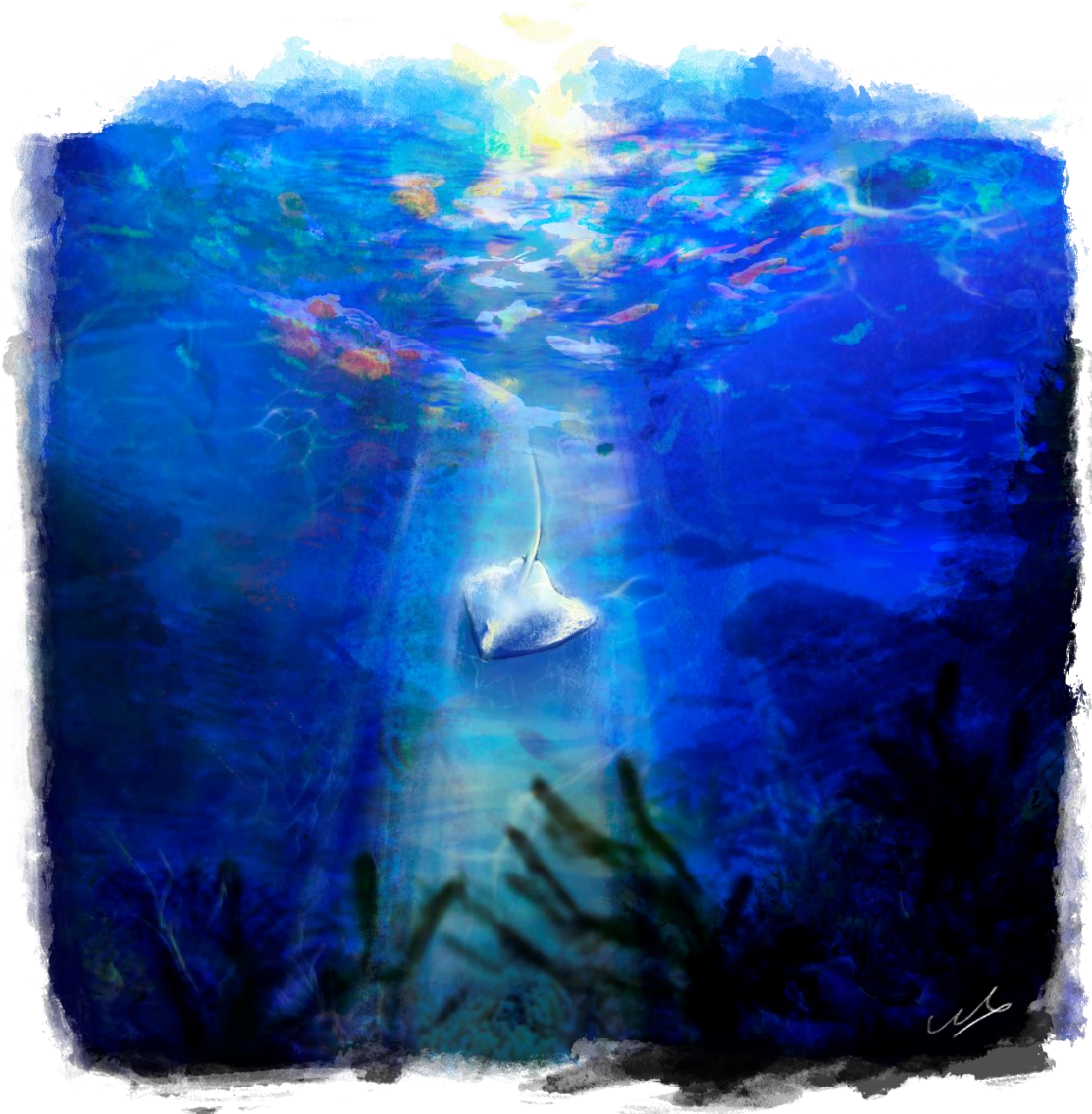
ISSN 2189-4957

PUBLISHED BY ASIAN SOCIETY OF HUMAN SERVICES

TOTAL REHABILITATION RESEARCH

June 2022

10



WA

[SINK INTO THOUGHT]

ASIAN SOCIETY OF HUMAN SERVICES

ORIGINAL ARTICLE

介護予防体操に促進する音楽を付加することによる主観的効果

田口 友美¹⁾ 村久保 雅孝¹⁾

1) 佐賀大学医学部看護学科

<Key-words>

介護予防, 音楽, 介護予防体操, 通いの場, 自主グループ

taguchit@cc.saga-u.ac.jp (田口 友美)

Total Rehabilitation Research, 2022, 10:1-18. © 2022 Asian Society of Human Services

I. 研究背景

日本の高齢化率は2020年で28.8%となり¹⁾、世界的にも例を見ない速さで進行している。日本人の平均寿命は延伸している一方、日常生活に制限のない期間を示す健康寿命は平均寿命より短く、その差は男性で約9年、女性で約12年とされる²⁾。この差は要介護者数の増加やそれに伴う社会保障費の増大などの社会問題となっている。

これに対応すべく、国は地域包括ケアシステムの構築を目指し新しい介護予防事業として「介護予防・日常生活支援総合事業」を新設した。この事業の目的の1つは、住民主体の支援体制を強化し、地域介護予防活動支援事業の実施を通して、高齢者が安易に通える住民運営の「通いの場」(歩いて概ね15分以内)を作ることによって、地域に根ざした介護予防活動の推進を行う事である³⁾。

高齢者は、加齢に伴う心身の機能低下に基づく疾患や転倒などをきっかけとして自立した生活が損なわれ易く、要介護認定の軽度者の原因疾患の約半数は、体を動かさないことによる心身の機能低下が原因と判明している。そのため、介護予防の中でも特に身体活動や運動は益々重要性を増している⁴⁾。これを踏まえ、「通いの場」で、後期高齢者や虚弱高齢者も含めて体操等を週一回以上継続して行うことを推進され⁵⁾、各自治体を中心に運動機能向上を目的とした独自の体操制作が行われている。制作された介護予防体操の効果は、複数の研究により報告されている。音楽を用いた体操では、オリジナルの音楽に合わせた「荒川こらばん体操」⁶⁾や花笠音頭に合わせた行う「花の山形! しゃんしゃん体操」⁶⁾などがあるが、これらの研究は、身体面での体操の効果について報告されている。

先行研究において、介護予防体操に音楽の活用が参加継続に有効であること⁷⁾、音楽は運動に「楽しい」と感じる要因であること⁸⁾⁹⁾、音楽療法の介入が運動への積極的な参加と参加継続を促すこと¹⁰⁾などが量的研究により明らかにされている。また、音楽固有のリズム

Received
March 5, 2022

Revised
April 12, 2022

Accepted
May 19, 2022

Published
June 30, 2022

が動きのペースの手がかりとなったり、歌詞の言葉が動きと結びついたりする効果が見られ、なめらかで十分な範囲の動きが認められたとし¹¹⁾、音楽は身体運動を誘発し、心身両面への働きかけを可能にしていると言われている¹²⁾。

しかし、介護予防体操に音楽を使用することでの主観的効果や体操と音楽の関連要素は十分に検討がされているとは言い難く、質的に検討した報告は見当たらない。介護予防体操と音楽の関連について客観的な効果に留まらず、その本人にとってどのような体験であるのか、または受け止められているのかといった主観的効果について検証することは、音楽を体操に付加する効果を検証することや、介護予防体操を促進する要因を考える上で必要と考えた。

そうした中、A町でも厚生労働省の介護予防マニュアル(2006)を参考に約60分の介護予防体操を制作した。その後、体操の動きに合わせ音や音楽の三要素を付加し、世代に合わせたなじみの曲やリラクゼーション効果のある曲を選曲し、対象者が歌いながら体操する場面を取り入れ、体操の動きを促進し、体操の効果を高めるために音楽を付加した(以下:促進する音楽という)。完成した体操は自主的に行えるようDVDとCDを作成し、体操を通いの場で自主的に行うグループ(以下:自主グループという)4か所に配布し、2010年から調査時(2020年)まで、週1回10年以上体操が継続されている。

そこで、本研究では、促進する音楽を付加した介護予防体操を継続している人を対象に、介護予防体操に促進する音楽を付加することによる主観的効果を質的に検討することで、体操と音楽の関連とその要素を明らかにすることを目的とした。これらが明らかになることで、介護予防体操をより充実した取り組みにする一助になると考える。

II.方法

1.対象者

自主グループ開始の2010年より週1回60分の促進する音楽を付加した介護予防体操を継続して行っているA町の4か所の自主グループ参加者を対象とした。対象者の要件として、65歳以上の高齢者のうち、面接に受け答えができる認知機能を有し、研究の趣旨に同意の得られた女性18人を研究対象とした。4か所の自主グループ参加者の男女比は1:55であった。

2.手続き

対象のA町に同意を得て、自主グループ代表者に研究の説明を行い承諾を得た。次に自主グループ参加者に研究の目的および方法を説明し、同意書に自署をもらった後、半構造的面接によるインタビュー調査を行った。対象者の基本情報として、質問紙を用い、研究対象者の年齢、性別、要介護認定の有無、趣味を収集した。

研究対象者へのインタビュー実施前に小グループでインタビューの緊張をほぐすことを趣旨とした対話を行った。インタビューの際には、まず本研究の目的を再度説明し、次に、インタビューガイドを用いて、「介護予防体操に促進する音楽を付加した体操をどのように捉えているか、効果をどのように感じ考えているか(以下、主観的効果という)」について半構造化インタビューを実施した。インタビューガイドは、事前にグループ代表者と事前に会話をした内容を踏まえて作成した。①現在行っている介護予防体操自体をどう思いますか。②音楽付きの体操についてどう思いますか。③音楽を付加していることで特によかったですと思

うところはありますか。④今行っている体操に音楽がついていないと想定すると、どう思いますか。⑤特に音楽はなくてもいいなと感じたところや、曲が違うものが合うと感じるところがありますか。⑥現在行っている体操を今後どうしたいと思いますか。⑦その他伝えたいことはありますか。について質問し、自由に語ってもらった。インタビューは同意を得てICレコーダーに録音し、面接場所は個室などのプライバシーが守れる場所にて実施した。データ収集期間は2020年8月から10月であった。

3. 体操の内容

厚生労働省(2006)の運動機能向上マニュアル¹³⁾、口腔機能向上マニュアル¹⁴⁾を参考に約60分の介護予防体操を独自に制作した。第1体操(20分)は主にストレッチを目的に行う内容、第2体操(20分)は筋力の向上、バランス機能の維持改善、口腔体操(10分)は口腔機能向上を目的としている。

4. 分析方法

KJ法¹⁵⁻¹⁶⁾に依拠しデータ分析を行った。本研究は、介護予防体操に促進する音楽を付加することによる主観的効果の要素を見出し、体操と音楽の関係性を構造的に明らかにするためにKJ法を用いた。

分析においては、録音した内容は全て逐語録に起こし、データを繰り返し読む事で語りの全体を把握した。その後、主観的効果とそれに関する言葉について語っている内容を改変することなくひとつずつカードにした上で、吟味・検討し、それらのカードをカテゴリーに整理・集約し、その後グループ編成を行った。集約が困難な回答があった場合は、無理に他の回答群に集約せず、そのまま独立して扱った。なお、内容が曖昧な回答および意味が不明瞭な回答は、分析の過程で除外した。

分析にあたり、複数の研究者間で随時検討し、これによりデータ分析の妥当性及び信用性に努めた。

5. 倫理的配慮

本調査は、佐賀大学医学部倫理委員会の承認(承認番号R2-6)を得て実施した。

研究対象者には、同意説明文書を用いて研究の目的計画について十分な説明を行い、研究を依頼した。同意事項として、対象者は研究への参加または不参加を自由に選択できること、いつでも同意の撤回ができること、研究不参加や途中参加中止の場合に何ら不利益な取扱いを受けないこと、調査内容は対象者が特定できないよう個人情報保護すること、を明示し書面で同意を得た。

Ⅲ. 結果

1. 対象者の概要

本研究の対象者は、女性18名、平均年齢は77.3歳であった。趣味は、音楽に関連するものが2名、それ以外が16名であった。

2. 分析結果

インタビューから得られた記述データから642枚のカードを作成しグループ編成を行った結果、1)音楽を付加していることによる主観的効果、2)介護予防体操に関する主観的効果、

3)自主グループに関する主観的効果の3グループに集約された。以下、コアカテゴリー名を【】、サブカテゴリーを□、コードを〈〉、発話を「」とし、(○)は補足した内容とする。

1)音楽を付加していることによる主観的効果

45コード、24サブカテゴリー、9コアカテゴリーに集約された。(表2)

(1)【直感で音楽を付加していることがいいと感じる】

〔直感で音楽をいいと感じている〕は、「(音楽は)あった方がいい」「音楽は重要よ」などから、〈音楽があるといいと即答できる〉〈音楽は重要だと即答できる〉で構成され、思考を判断に影響させず感じたままに直感として語られた。

(2)【体操をしながら音楽が回想を促し、慣れ親しんでいる音楽が心地よさや癒しを与えている】

〔慣れ親しんでいる曲から得られる心地よさ〕は「今は馴染みのある曲を入れてくれるのでいいですが、現代の若い人たちの曲ではダメです。私たちの年代では」などから、〈最近の曲は馴染まない〉〈知っている曲だと心地よい〉から構成され、耳にする機会が多い最近の曲ではなく、慣れ親しんでいる曲が付加されることで心地よく感じる話が語られた。〔音楽による癒しの実感がある〕は「音楽が入っているからね。みんななんか癒されるねって言いながらね」などから、〈音楽が心を癒す〉で構成され、体操をしながら音楽を聞くことで、癒しをもたらす効果が語られた。〔当時を回想し、気持ちが若返る感覚がある〕は「ミカンの花咲く丘なんか私あの歌好きで、伊豆へ行ったときにガイドさんが歌ってくれたことや、楽しい思い出を思い出すよ」などから、〈当時を思い出して気持ちが若返る〉〈昔を思い出し懐かしむ〉で構成され、懐かしさを感じる曲を選曲することで、当時を回想している事が語られた。

(3)【音や音楽の3要素が体操の行いやすさを促進している】

〔リズムが体操の行いやすさに役立つ〕は「私は曲はあったほうがいいですね。それで、こうリズムがとれる。リズムをとったほうがやりやすいという感じ」などから〈リズムにのることで行いやすい〉で構成され、〔強弱が体操の行いやすさに役立つ〕は「ピアノを強く弾いた時に、力を入れてと思う。やっぱり強くされるときちっと伸ばすとかするような感じの」などから〈強弱があるから力をいれやすく、緩急がつけやすい〉こと、〔速度が体操の行いやすさに役立つ〕は「速度あるから(合う)。1.2.3.4.だと速くなってしまふ」などから〈速度があると入りやすい〉〈速度が動きに合うと行いやすい〉でそれぞれ構成された。音や音楽の三要素である、高さ・大きさ・音色、メロディ・リズム・ハーモニーを体操の動きに合わせることで、体操の行いやすさを促進していることが語られた。

(4)【音楽は体操のてがかりとなり、誘い導いている】

〔音楽が動きにあうと、動きやすい〕は「音楽にあわせてしているから合わせられる」「音楽が、動きに変わっていきますね」などから〈音楽と動きがあうと、動きやすい〉〈音楽と動きが合う必要がある〉で構成され、〔音楽を体操のてがかりとしている〕は「音楽が流れたら、もうその体の(動きが)出てくるよね」などから、〈使用している曲が記憶され、音楽を体操のてがかりとしている〉こと、〔音楽が心身を反応させている〕は「体操がない

時でも、他でその曲がなったらじーっと聞いているよ」などから〈体操と同じ音楽がなると心身が反応する〉〈音楽が体操を誘う〉で構成された。体操の動きと音楽が合っていると、音楽を手掛かりとして体操を行い、繰り返す過程で音楽が記憶され、体操以外の場面でも同じ音楽が聞こえると心身が反応する。つまり、音楽が体操を誘い導いていることが示された。

〔今後も音楽の変更は望まない〕は「このままこの音楽でいいと思います。体操も。」などから〈音楽はこのままでよい〉〈曲は飽きていない〉〈今の曲が慣れている〉で構成され、恒常化は感じておらず、慣れている曲が良いことが語られた。

(5) 【音楽が体操を行う事に楽しみや意欲や充実感を付加し、継続を促進している】

〔音楽が楽しみを提供している〕は「音楽付きが楽しい。うきうきしてしてね、楽しく体操ができる」「認知症になった人もね。音楽が好き人もいらしてね。音楽がなるとウキウキしていた」などから、〈音楽に合わせて体を動かすことが楽しい〉〈認知症の参加者も音楽があると楽しめている〉で構成された。認知症の有無に関係なく、音楽が体操に楽しさを付加していることが語られた。〔充実感・満足感・活力・意欲が湧く〕は「（音楽が）あると気持ちが高揚するし、やる気がでる」などから、〈音楽があるとやる気がでる〉〈音楽があると心が高揚する〉〈音楽があると時間が早く感じる〉で構成され、〔音楽がないと充実感や楽しみがない〕は「（周りも音楽がないと）いやー、なんでないの。と言うと思う。顔をしかめる様子などを、そういうのを見ればいいですよ」などから、〈音楽がないと寂しい〉〈音楽がないと面白くない〉〈音楽がないと味気ない〉で構成された。音楽が付加されると積極的な気持ちが促進され、音楽がないと消極的な気持ちになることが語られた。〔音楽を付加していることに不快な感情はない〕は「（音楽がうるさいとか）そんなことは思わん」などから、〈音楽がなくもいいと思わない〉〈音楽がない体操を考えたことがない〉で構成された。音楽を付加している事で不快な感情はなく、音楽がない体操を希望していないことが語られた。〔音楽が継続を促進している〕は「楽しい気分。なんかもう今日はちょっと疲れて行きたくないなとか思ってもね。体操し出して音楽聴き出して。そしたらやっぱり、体が自然に動き出すというか。そういう感じ」などから、〈音楽があると楽しいから行く〉〈音楽が継続に役立っている〉で構成された。音楽を付加している事で飽きることなく楽しさや充足感があり、音楽は継続に関係していることが語られた。

(6) 【歌唱の効果を実感している】

〔歌うことは呼吸に意識が向く〕は「（歌と体操のところ）呼吸がですね、入ったりするのがですね、自然にできて、呼吸が自然体でできると思います」などから、〈歌うことは呼吸が自然にできる〉に構成された。体操と同時に歌う事で息を止めず呼吸に意識を向けることが語られた。〔体操しながら歌うことで充実感がある〕は「歌うといいよ。なかなかあんなふうに、声をわあーって出さないから。」などから、〈歌が好きで歌うことが楽しみである〉こと、〔歌いながら歩く効果を実感している〕は「やっぱり足踏み、うん。歩くでしょ。やりやすいですね。音楽あった方が。特に」などから、〈歩くときは歌うことで行いやすく楽しい〉で構成された。歌は楽しく、声をだす機会になっていること、歌と動きを同時に行うと動きやすいことが語られた。〔歌は口腔体操を行いやすくしている〕は「（歌って）パッパッパッ〜っていうといいけど、（言葉だけで）ぱっぱっぱって、もう5つぐらい言ったら喉が詰まる感じがする」などから、〈歌うと言葉が出やすい〉〈お腹から声をだしてパタカ

ラと言える感覚がある)〈歌うと唾液がでる〉で構成された。口腔機能訓練として「パタカラ」の発音を行う際、歌が発声を促進し、唾液分泌や腹式発声を促進している事が語られた。

(7) 【芸術としての音楽に触れる機会となり音楽について感じ考えている】

〔芸術としての音楽に触れている感覚があり、音楽について感じ考えている〕は「それはもう、芸術であるでしょう。芸術で。書とか絵とか。ああいう書とかだったら動かんでしょうが。でも音楽だったら動くし。書だったら目で見らないといかん。音楽だったら耳も。五感。五感も働かれるし。それもいいことだし。だから体操することにおいて、その五感の発達もいいしですよ。とても芸術。体操するのもリズム感があるからね。やっぱり心身にとっても役立つ。音楽があれば。」などから、〈芸術としての音楽に触れている感覚があり、音楽について考えている〉で構成された。音楽を付加することで芸術としての音楽を感じ、音楽について考えていることが語られた。

(8) 【ピアノの特性が体操を行いやすくしている】

〔ピアノは体操にあう楽器である〕は「ピアノの音がなんともいえないです」「打楽器でもやっぱりメロディがあった方がいいから、太鼓は違う」「(ピアノは)聞きなれとるとゆうのは大切だもんね。みんなが知っているからね」などから、〈ピアノがいい〉〈メロディがある楽器がいい〉〈聞きなれた楽器がいい〉で構成された。ピアノは聞きなれている楽器音で、メロディを作る楽器であることについて語られた。

(9) 【号令は音楽の代わりにならず、音楽がないとさせられている感じがする】

〔音楽がないと体操をさせられている感覚がある〕は「それは体育の勉強みたいね。なんかねえ、そうですね、気持ちが、こう、入っていかない。気がない。やらされてるって感じがする。」などから〈音楽がないと体操をさせられている感じがする〉で構成され、〔号令だけでは行いたくない〕は「ある程度拍子をとっているけど。まあ口でずっと言っていたら疲れるからね」などから、〈号令だとどの部分の体操かわからない〉〈号令を言い続けるのは疲れる〉〈号令だけでは行いたくない〉に構成された。音楽を付加されていない体操はさせられている感覚があり、号令では体操のてがかりがなく、言い続けることで疲労を感じる事が語られた。

表1 音楽を付加していることによる主観的効果

コアカテゴリー	サブカテゴリー	コード
直感で音楽を付加していることがいいと感じる	直感で音楽をいいと感じている	音楽があるといいと即答できる
		音楽は重要だと即答できる
体操をしながら音楽が回想を促し、慣れ親しんでいる音楽が心地よさや癒しを与えている	慣れ親しんでいる曲から得られる心地よさ	最近の曲は馴染まない 知っている曲だと、心地よい
	当手を回想し、気持ちが若返る感覚がある	当手を思い出して気持ちが若返る 昔を思い出しがしむ
	音楽による癒しの実感がある	音楽が心を癒す
音や音楽の3要素が体操の行いやすさを促進している	リズムが体操の行いやすさに役立つ	リズムにのることで行いやすい
	強弱が体操の行いやすさに役立つ	強弱があるから力をいれやすく、緩急がつけやすい
	速度が体操の行いやすさに役立つ	速度があると入りやすい 速度が動きに合うと行いやすい
音楽は体操のてがかりとなり、誘い導いている	音楽が動きにあうと、動きやすい	音楽と動きがあうと、動きやすい 音楽と動きが合う必要がある
	音楽を体操のてがかりとしている	使用している曲が記憶され、音楽を体操のてがかりとしている
	音楽が心身を反応させている	体操と同じ音楽がなると心身が反応する 音楽が体操を誘う
	今後も音楽の変更は望まない	音楽はこのままでよい 曲は飽きていない 今の曲が慣れている
音楽が体操を行う事に楽しみや意欲や充実感を付加し、継続を促進している	音楽が楽しみを提供している	音楽に合わせて体を動かすことが楽しい 認知症の参加者も音楽があると楽しめている
	充実感・満足感・活力・意欲が湧く	音楽があるとやる気がでる 音楽があると心が高揚する 音楽があると時間が早く感じる
	音楽がないと充実感や楽しみがない	音楽がないと寂しい 音楽がないと面白くない 音楽がないと味気ない
	音楽が付加していることに不快な感情はない	音楽がなくていいと思わない 音楽がない体操を考えたことがない
	音楽が継続を促進している	音楽があると楽しいから行く 音楽が継続に役立っている
	歌唱の効果を実感している	歌うことは呼吸に意識が向く 歌うことで呼吸が自然にできる 体操しながら歌唱することは充実感がある 歌が好きで、歌う事が楽しみである 歌いながら歩く効果を実感している 歩くときは歌うことで行いやすく楽しい 歌うと言葉が出やすい 歌は口腔体操を行いやすくしている お腹から声をだしてパタカラと言える感覚がある 歌うと唾液がでる
芸術としての音楽に触れる機会となり音楽について感じ考えている	芸術としての音楽に触れている感覚があり、音楽について感じ考えている	芸術としての音楽に触れている感覚があり、音楽について感じ考えている
ピアノの特性が体操を行いやすくしている	ピアノは体操にあう楽器である	ピアノがいい
		メロディがある楽器がいい 聞きなれた楽器がいい
号令は音楽の代わりにならず、音楽がないとさせられている感じがする	音楽がないと体操をさせられている感覚がある	音楽がないと体操をさせられている感じがする
	号令では行いたくない	号令だとどの部分の体操かわからない 号令を言い続けるのは疲れる 号令だけでは行いたくない

2)介護予防体操に関する主観的効果

24 コード、14 サブカテゴリー、6 コアカテゴリーに集約された。(表 2)

(1)【直感で体操をいいと感じる】

〔直感で体操の効果を感じている〕は「とてもいい」「この体操はやりやすいですね」などから、〈体操はいいと即答できる〉〈体操は行いやすいと即答できる〉で構成され、思考が判断に影響を与えず感じたままに直感的に即答した。

(2)【体操内容に満足し効果を実感している】

〔運動内容に満足している〕は「こればさ、色々な種類がたくさんあるじゃない？テレビとか見ても（この体操の内容が）だいたい入っているもんね。テレビで出てくると、ああやっぱりよく考えて作ってあるなって思う」などから、〈全身運動だからいい〉〈簡単に取り組める〉〈ペースに合わせられる〉こと、〔効果の実感がある〕は「足が上がらなかった、膝が痛くて。お風呂入る時は足伸ばして入ってたでしょう。それが曲げて入れるようになったのも、やっぱり体操のおかげで血液の流れが良くなったのかなーと思ってね。」などから、〈病院やマッサージよりも効果がある〉〈慢性的な痛みが軽減した〉〈体調がよくなった〉に構成された。満足できる体操内容であり、効果を実感していることが語られた。〔他者からの効果も実感している〕は〈周囲の参加者も現状維持できている〉で構成され、自身以外のものから受ける効果についても語られた。

(3)【体操は健康のバロメーターであり、継続することで今の状態を維持することに役立っている】

〔健康のバロメーターとしている〕は「（毎週していると）体の不調がわかります。畑作業して無理したら体が回らないとか足があがらないとか自分の体の調子もわかる」などから、〈自分で負荷量をコントロールしながら行っている〉〈体型の変化に気づき、管理ができる〉〈体調の変化に気づく〉に構成された。毎週同じ体操を行う事で自身の変化などに気付き対応していることが語られた。〔継続することで健康の維持ができている〕は「結構なものよね。続けることは。維持ね。これ以上はよくならないから現状維持。現状維持を目標にしよる。」などから、〈健康の維持ができている〉〈現状維持できることが大切である〉こと、〔体操に効果がある時間を認識し実行している〕は「（60分体操をする）その時間がいいということだね」などから〈効果が表れる時間を認識し実行している〉に構成された。10年間継続していることで体調を維持できていることや現状維持の重要性に気付き、必要な知識や行動について語られた。

(4)【情緒の安定と自信の獲得ができる】

〔懸命に取り組んでいる自信がある〕は「（体操を）一生懸命しよる」などから、〈一所懸命に取り組んでいる〉こと、〔情緒が安定する〕は「体操しているから元気になっているんだ。なるぞっていうパワーがね。」などから、〈精神的に元気になった〉に構成された。一生懸命取り組むことが自信になり、精神面の健康維持ができていることが語られた。

6) 【口腔体操の必要性と効果を実感している】

〔口腔体操の必要性を理解している〕は「食べたりなんかするのもここ、やっぱ、使うよね」などから〈口腔体操は必要である〉こと、〔口腔体操の効果の実感がある〕は「あの口の体操をするようになったら、舌をかまない」などから、〈口腔障害がなくなった〉で構成された。口腔機能の重要性や効果の実感について語られた。

7) 【体操内容を変えず継続し、他の方法で恒常化対策を望んでいる】

〔現状の体操継続を希望している〕は「これを続けないと。また新しくなったら覚えられない。年寄りだね、大変」「このままこの音楽でいいと思います。体操も。」などから、〈新しい体操は覚えられない〉〈今の体操を継続したい〉〈恒常化はなく満足している〉こと、〔体操は変化せず、恒常化対策を行う〕は「変えないでこの体操をしたあと、休憩して、そして休憩の後に、何か違う脳トレとかお話とかそういうものがあると」などから、〈現在の体操は変えず、変化を入れる〉ことに構成された。10年以上同じ体操を継続しているが、恒常化はなく、変わりに体操をベースとして他の取り組みで変化を求めることが語られた。〔現在の体操以外に変化を求める意欲がある〕は〈現在の体操以外の体操を取り入れる〉に構成された。他の体操を更に取り入れる意欲について語られた。

表 2 介護予防体操に関する主観的効果

コアカテゴリー	サブカテゴリー	コード
直感で体操をいいと感じる	直感で体操の効果を感じている	体操はいいと即答できる
		体操は行きやすいと即答できる
体操内容に満足し効果を実感している	運動内容に満足している	全身運動だからいい
		簡単に取り組める
	ペースに合わせられる	
	効果の実感がある	病院やマッサージよりも効果がある
		慢性的な痛みが軽減した
他者からの効果も実感している	体調がよくなった	
体操は、健康のパロメーターであり、継続することで今の状態を維持することに役立つ	健康のパロメーターとしている	周囲の参加者も維持できている
		自分で負荷量をコントロールしながら行っている
	継続することで健康の維持ができている	体型の変化に気づき、管理ができる
		体調の変化に気づく
継続することで健康の維持ができている	健康の維持ができている	
体操に効果がある時間を認識し実行している	現状維持できることが大切である	効果が表れる時間を認識し実行している
情緒の安定と自信の獲得ができる	懸命に取り組んでいる自信がある	一所懸命に取り組んでいる
	情緒が安定する	精神的に元気になった
口腔体操の必要性と効果を実感している	口腔体操の必要性を理解している	口腔体操も必要である
	口腔体操の効果の実感がある	口腔障害がなくなった
体操内容を変えず、他の方法で恒常化対策を望んでいる	現状の体操継続を望んでいる	新しい体操は覚えられない
		今の体操を継続したい
	体操は変化せず、恒常化対策を行う	恒常化はなく、満足している
		現在の体操は変えず、変化を入れる
現在の体操以外に変化を求める意欲がある	現在の体操以外の体操を取り入れる	現在の体操以外の体操を取り入れる
6		14
		24

3) 自主グループに関する主観的効果(表 3)

11 コード、6 サブカテゴリー、4 コアカテゴリーに集約された。

(1) 【一緒に歌うことが心地よく、音楽が集団の雰囲気づくりに役立っている】

〔つながりを感じながら歌う事の心地よさ〕は「もうみんなで一緒に歌いながらね」などから、〈一緒に歌うことがいい〉こと、〔音楽が雰囲気づくりに役立っている〕は「(音楽は) 雰囲気作りにもね。」などから、〈雰囲気づくりに役立っている〉に構成された。自主グループの中で一緒に歌う事の心地よさを感じ、音楽を付加することで自主グループの雰囲気づくりに関連していることが語られた。

(2) 【集団で行うことで継続できる】

〔自宅で一人では行わず、集団で行うからよい〕は「家ではなかなかしないからね。行けばこそ皆さんと会ってお話して体操して、もう帰る時はルンルンな気分でき、そんな感じですよ、よかった一來てと思って」「みんなとやるからいい」などから、〈一人ではしない〉〈家ではしない〉〈みんなとやるからいい〉に構成された。自宅で一人では継続ができず、集団で行う事で継続できていることが語られた。

(3) 【交流の充足感がある】

〔集まりは楽しいと実感している〕は「(体操) した方が楽しいからね。行くのが楽しい。」「顔合わせて喋るっていうのがね。そして体操をね」などから、〈体操が待どおしい〉〈行くことが楽しみ〉ことで構成され、「人とつながっていたい」は「やっぱりみんなと会いたい。集まるだけではだめ(体操もね)」などから、〈友達ができる〉〈おしゃべりができる〉〈交流ができる〉に構成された。自主グループに集まる事で、人との触れいから得られる体操以外の充足感について語られた。

(4) 【居場所を感じられる場である】

〔居場所の獲得ができる〕は「ここに來れる場所があるのが、今日行くところがあるって言う」などから、〈自主グループは居場所になっている〉で構成された。自主グループは行く場所が確保され、落ち着ける場所として語られた。

表 3 自主グループに関する主観的効果

コアカテゴリー	サブカテゴリー	コード
一緒に歌うことが心地よく音楽が集団の雰囲気づくりに役立っている	つながりを感じながら歌う事の心地よさがある	一緒に歌うことがいい
	音楽が雰囲気づくりに役立っている	雰囲気づくりに役立っている
集団で行うことで継続できる	自宅で一人では行わず、集団で行うからよい	一人ではしない
		家ではしない
		みんなとやるからいい
交流の充足感がある	集まりは楽しいと実感している	体操が待どおしい
		行くことが楽しみ
		友達ができる
		おしゃべりができる
居場所を感じられる場である	人とつながっていたい	交流ができる
		居場所の獲得ができる
		自主グループは居場所になっている

4

6

11

4)カテゴリー間の構造図 (図 1)

介護予防体操を行っている高齢者は、【体操は健康のバロメーターであり、継続することで今の状態を維持する】との思いから介護予防に取組み、2)介護予防体操に関する主観的効果を実感することで継続することができていた。介護予防体操は自主グループ集団で行っており、【交流の充足感がある】こと【居場所を感じられる場である】ことから、3)自主グループに関する主観的効果を実感していた。1)音楽を付加していることによる主観的効果がこの2つの効果に大きく関与し、互いに促進しながら、影響し合い、相互に作用していることからこの構造図(図 1)となった。

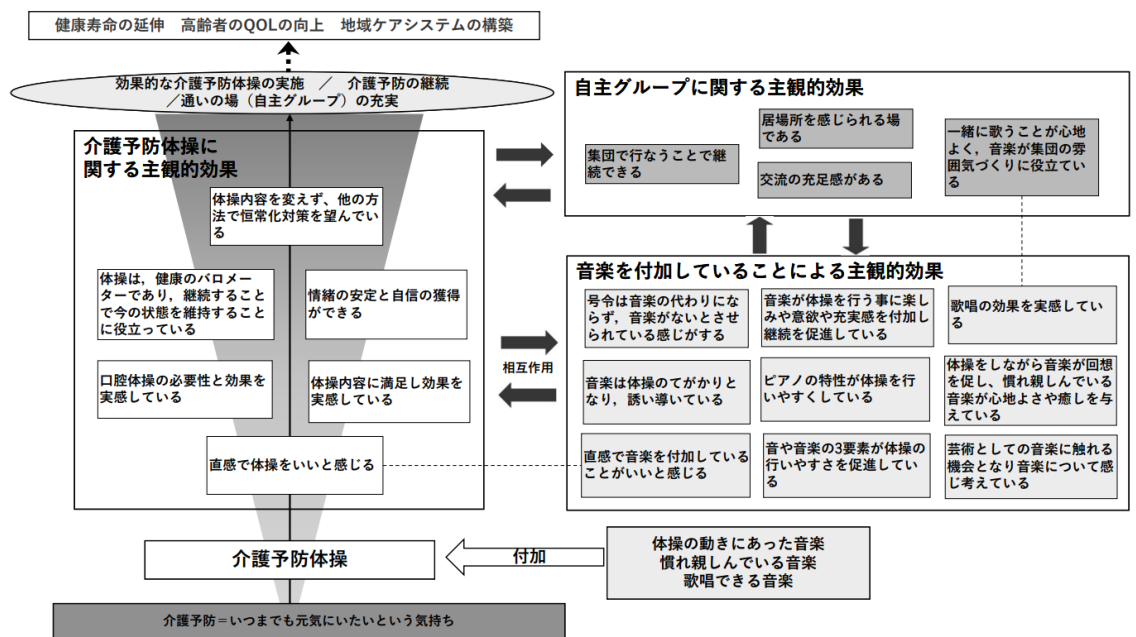


図 1 カテゴリー間の構造図

IV.考察

本研究は、促進する音楽を付加した介護予防体操を継続している人を対象に、介護予防体操に促進する音楽を付加することによる主観的効果の質的検討を行った。その結果、3 グループに集約され、各グループにおける体操と音楽の関連とその要素が示された。以下、それらについて考察する。

1)音楽を付加していることによる主観的効果

介護予防体操の継続の要因として【音楽が体操を行う事に楽しみや意欲や充実感を付加し、継続を促進している】ことが示された。【直感で音楽を付加していることがいいと感じる(る)】【音楽がないと充実感や楽しみがない】ことや、[音楽を付加していることに不快な感情はな(い)]く【号令は音楽の代わりにならず、音楽がないとさせられている感じがする】ことから、音楽が運動に付随する不快感と苦痛を和らげ¹⁷⁾、[音楽が楽しみを提供している][音楽が継続を促進している]ことが考えられる。これらは、運動継続には楽し

さを感じる要因の存在が必要であるという先行研究と一致し^{8,24)}、また、酒井(2016)の、動きに合わせた音楽付加群には継続性に対する自信の程度が高まり、体操教室への参加回数が増加する傾向が認められたと報告していることから、音楽を付加していることが開始から10年間継続している要因である可能性が示唆された。

他方、木村ら(2018)によれば、対象者の持つ願望や意欲が事業への参加や継続へと向かうように環境を整える事が重要とあり、本研究では音楽を付加した体操は〔充実感・満足感・活力・意欲が湧く〕ことが明らかになった。介護予防事業への参加促進において、音楽が心理的側面に有効に働いている可能性が示唆され、号令で行っている介護予防体操が散見される中、これらの要素は体操制作において有効な要因となる可能性が示唆された。

本研究では、介護予防体操の動きに合わせて、音(高さ・大きさ・音色)や音楽(メロディ・リズム・ハーモニー)の三要素を付加している。参加者は【音や音楽の三要素が体操の行いやすさを促進している】効果を実感していた。先行研究において、音楽のリズムは動きのペースのてがかりとなること¹⁰⁾や、テンポと心拍は同期現象が生じること²⁰⁾、交感神経との関係²²⁾が示されている。本研究からも体操に音や音楽の三要素を付加することの有用性が示唆され、体操に使用する曲は、バックグラウンドミュージックではなく、体操の特性に合わせた三要素を吟味して付加すること、また付加する者は三要素の理解とその活用に習熟していることが重要ではないかと考えられる。さらに、使用する楽器について、【ピアノの特性が体操を行いやすくしている】ことが本研究で明らかになった。ピアノは音や音楽の三要素を表現可能な楽器であることや、〈聞きなれた楽器がいい〉という語りから、楽器の選択を検討していく際の示唆が得られたと考えられる。

身体活動は音楽が動きと同期しない場合よりも、同期した場合において遂行が良好になることが明らかとなっており²²⁾、〔音楽が動きに合うと動きやすい〕ことから〔音楽を体操の手がかりとしている〕ことが示唆された。体操を繰り返す過程で音楽が記憶に残り、体操以外の場面でも同じ音楽が聞こえると心身が反応し、【音楽は体操のてがかりとなり、誘い導いている】ことが考えられる。中野ら(2015)は運動を継続するためには、運動を生活パターンに組み込むような行動プランの提示が必要であると示しているが²³⁾、生活の中で体操と同じ音楽が聞こえると身体運動を誘発し、継続のモチベーションを高めていることが示唆された。また、音楽を動きの手がかりとしているため、〔今後も音楽の変更は望まない〕ことが本研究で明らかになり、恒常化対策として音楽の変更は求めないことから、体操制作時の選曲の重要性が示唆された。

本研究では、年代に合う馴染みのある曲を選択していることから、〔慣れ親しんでいる曲から得られる心地よさ〕を感じていた。【体操をしながら音楽が回想を促し、慣れ親しんでいる音楽が心地よさや癒しを与えている】ことから、高齢者は懐かしさを感じる音楽を聴くことによって、肯定的な感情が高まりやすくなる傾向があり²⁹⁾、選曲の重要性が示唆された。音楽による回想法の効果については複数報告^{18,25,26)}があるが、介護予防体操に音楽を付加することで、体操を行いながら回想法を実行できていることが本研究から明らかになった。さらに、デュアルタスク能力は高齢者の認知機能と関係しているという研究が山下ら(2018)、島ら(2009)など複数報告されているが、音楽を聞きながらリズムを合わせ、口ずさみ、音楽による回想を行うなど、体操と同時並行で多重課題に取り組んでいることから、認知症予防につながる可能性が示唆された。

本研究は、対象者が歌いながら体操する場面があり、歌唱の効果は、嚥下回数の増加³⁰⁾

や口腔ケアの効果³¹⁾の報告があり、本研究においても〔歌は口腔体操を行いやすくし(ている)〕、【歌唱の効果を実感して(いる)】いた。さらに、〔歌うことで呼吸に意識が向(く)〕いており、体操実施時には呼吸が重要である³²⁾ため、歌唱は呼吸を止めずに行うこと、呼吸を意識すること、腹式呼吸ができることが期待できるのではないかと考えられる。また、歌唱は肺機能への活性化、呼吸機能の促進、顔の筋肉を和らげる効果がある³²⁾ことが明らかになっており、口腔体操に音楽を付加することは、簡便で有効な取り組みではないだろうか。他方、運動中に音楽を聞くことで身体的な疲労感を減らすことができ、より楽しく長時間の運動が実施できること³⁴⁾から、〔歌いながら歩く効果を実感している〕ことは、歌唱が体操を行いやすくし、充実感を得られる可能性が示唆され、歩行運動に歌唱を取り入れることは、複数の効果が得られる可能性が考えられる。

今回明らかになった【芸術としての音楽に触れる機会となり音楽について感じ考えている】は、体操に付加されている音楽を聴きながら介護予防体操を行うことが、〔芸術としての音楽に触れている感覚と、音楽について感じて考えている〕機会となり、それぞれの参加者が音楽とは、芸術とはと探求する機会となっている可能性が示唆された。

2) 介護予防体操に関する主観的効果

高齢者が、適切な運動や身体活動を継続的に行うことは健康の維持・増進に有益であることは周知の事実である。継続の要因は楽しく・気持ちが良いこと、効果を実感できること、習慣化しやすいこと³⁵⁾が挙げられており、【直感で体操をいいと感じ(る)】【体操は健康のバロメーターであり、継続することで今の状態を維持することに役立っている】ことは、心理的側面において【情緒の安定と自信の獲得ができる】ことに繋がっていると考えられる。また、厚生労働省は、筋力向上のトレーニングは週1回以上の頻度で継続することが必要であること³⁶⁾や、1回の運動の時間は1時間以上2時間未満³⁶⁾行うことを推奨している。参加者は自主グループで週1回60分の体操を行っており、これが【体操内容に満足し効果を実感し(ている)】継続に繋がっている可能性が示唆された。このことから、推奨時間を満たした体操に音楽を付加することで、体操効果の実感を促進し、そのことが継続の要因になる可能性が考えられる。

介護予防には口腔ケアが重要であるが¹⁴⁾、厚生労働省のホームページで紹介されている自治体の体操は主に運動機能向上に特化されたものが多い。本研究は口腔体操を同時に行っていることから、〔口腔体操の効果の実感(がある)〕を感じており、〔口腔体操の必要性を理解〕し、【口腔体操の必要性と効果を実感して(いる)】いた。介護予防体操と口腔体操を同時に行うことで、口腔ケアの認識が高まる可能性が明らかになり、介護予防効果を促進する可能性が示唆された。

厚生労働省は恒常化対策として体操に変化を取り入れ、バージョンアップ等を例に示している。だが本研究から〔現状の体操継続を希望して(いる)〕おり、〔体操は変化せず恒常化対策を行う〕ことを希望していることが明らかになった。また、体操を〔健康のバロメーターとしている〕ことや〔新しい体操は覚えられない〕ことから、【体操内容を変えず継続し、他の方法で恒常化対策を望んで(いる)】おり、恒常化対策の要因として新たな示唆が得られたと考えられる。

3) 自主グループに関する主観的効果

自主グループに継続的に参加するには、仲間の存在や仲間との関り、自主活動の公平な運営が継続理由となることや³⁷⁾、二次予防対象者には健康よりも楽しみや仲間づくりの要素が活動継続に必要であり³⁸⁾、本研究からも【集団で行なうことで継続できる】【交流の充足感がある】【居場所を感じられる場である】ことが示された。自主グループに参加している参加者は、同じ地区に居住し、馴染みのある関係性をもっている者が多く、交流する人や場所があることが地域とのつながりを感じることができていると考えられ、継続の要因となっていることが示唆された。

音楽と自主グループの関連において、【一緒に歌うことが心地よく、音楽が集団の雰囲気づくりに役立って（いる）】おり、女性は歌や踊りを楽しむ傾向があること³⁹⁾や、集団で一つの曲が体験でき、「みんなと一緒に」の中で安心感、充実感がえられること⁴⁰⁾から、本研究において、体操に歌を付加し、参加者と一緒に歌っていることが、自主グループの効果に波及している可能性が考えられる。OsGood(1993)は、音楽は本来、集団参加を促し、言語／非言語の社会的相互作用やコミュニケーションをうながすと述べており⁴¹⁾、音楽を付加することで体操の行いやすさや楽しさを自覚し、その体操を居心地がよい場所で、一緒に歌いながら行う体操が、自主グループの魅力をより高めている可能性が考えられる。また、本研究の自主グループは障害の有無に関係なく地域住民が参加していることから、体操に音楽を付加していることがコミュニティ音楽⁴²⁾としての可能性が考えられ、今後さらなる追求の必要性があると考えられる。

4) カテゴリー間の構造図

今回の研究結果より、音楽は参加者にとって重要な位置づけである可能性が示唆された。介護予防体操に音楽を付加することによる主観的効果が介護予防体操や自主グループ活動に関与していることが明らかとなり、この構造図となった。研究結果をもとに音楽を付加することで、介護予防体操のもつ力を促進し、通いの場における自主グループ活動に役立つ可能性が示された。また、参加者は音楽が付加されていない体操は選択せず、音楽が付加されている体操を継続したいという意思が生じ、主体性が生まれたことが示唆された。

V. 研究の限界と今後の課題

本研究は、促進する音楽を付加した介護予防体操を行っている1地区4自主グループ18人の音声データをもとに1回のインタビューとその結果から導き出された結論である。そのため、今後は他の地域で男性を含めた同様のプロセスを踏みながら得た結果を構築・比較検討する必要がある。また、本研究の対象者は、促進する音楽を付加しない介護予防体操を継続的に行ったことがないため、効果を判定するには付加しない音楽体操と比較が必要である。

VI. 結論

介護予防体操を行っている高齢者は、【体操は健康のバロメーターであり、継続することで今の状態を維持する】という思いから取り組んでおり、介護予防体操に関する主観的効果を実感することで継続することができていた。介護予防体操は自主グループ集団で行ってお

り、【交流の充足感がある】こと【居場所を感じられる場である】があることから、自主グループ活動に関する主観的効果を実感していた。音楽を付加していることによる主観的効果がこの2つの効果に大きく関与し、互いに促進しながら、影響し合い、相互に作用していることが示された。

以上のことから、介護予防体操に音楽を付加することによる主観的効果が明らかとなり、この結果をもとに音楽を付加することで、介護予防体操の効果を促進し、通いの場における自主グループ活動に役立つ可能性が示された。今後、益々介護予防が重視される中、体操の継続や効果の促進、恒常化対策に寄与できると考える。

謝辞

本研究にあたり、快くインタビューにご協力を頂きました介護予防体操自主グループ参加者の皆様に深く感謝致します。また、本研究において、つねに温かなご指導と適切なお助言を頂きました佐賀大学医学部看護学科 新地浩一教授に深く感謝申し上げます。

文献

- 1) 総務省統計局 (2020) <https://www.stat.go.jp/data/topics/topi1211.html>.
- 2) 内閣府 (2021) 令和2年版高齢社会白書(概要版). https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/gaiyou/30pdf_indexg.html.
- 3) 厚生労働省厚生科学審議会 (健康日本 21(第二次)推進専門委員会)資料. <http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/16>.
- 4) 厚生労働省老健局 (2019) 介護保険制度をめぐる状況について. <https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000482328.pdf>.
- 5) 山田拓実・米本恭三・高野百合・深瀬叔子・稲葉裕子・与儀恵子. 【高齢者の体力 UP 地域における健康増進実例集】荒川ころぼん体操(東京都荒川区). *Journal of Clinical Rehabilitation*, 2005, 14(1),33-38.
- 6) 赤塚清矢・神先秀人・千葉登・佐藤寿晃・後藤順子・藤井浩美ら. 花の山形! しゃんしゃん健康体操の紹介と介入効果. *山形理学療法学*, 2007, 4, 11-14.
- 7) 酒井博美. 自立高齢者に対する音楽を付加した介護予防体操の心理面および継続性への効果. *高齢者のケアと行動科学*, 2014, 19, 19-31.
- 8) 伊藤桜子・小口江美子・市村菜奈・稲垣貴恵・村山舞. 音楽運動療法プログラムの心身への効果 高齢者の運動継続と楽しさの関連性. *昭和学士会雑誌*. 2019, 79(1), 11-27.
- 9) 清水暢子・細谷たき子・別所遊子・長谷川美香. 地域における高齢者の転倒予防を目指した音楽運動プログラム実施後の変化. *日本地域看護学会誌*. 2005, 8(1), 65-72.
- 10) Terasaki Y. The effect of music and exercise on elbow extension and flexion in elderly care home residents. Unpublished master's thesis, 1993. University of Kansas, Lawrence.
- 11) Johnson G, Otto D & Clair AA. The Effect of Instrumental and Vocal Music on Adherence to a Physical Rehabilitation Exercise Program with Persons who are Elderly. *Journal of Music Therapy*. 2001, 82-96.
- 12) 浦川加代子. リラクゼーション混合プログラムにおける音楽効果. 第23回日本看護科学学会学術集会講演集. 2003, 592.
- 13) 大淵修一. 運動器の機能向上マニュアル. 厚生労働省老健局 運動器の機能向上マニュアル研究班, 2006, 5.
- 14) 植田耕一郎. 口腔機能向上マニュアル. 厚生労働省老健局 口腔機能向上マニュアル研究班 2009.
- 15) 川喜多二郎. 発想法. 1967, 54, 65-81, 中公新書, 東京.

- 16) 川喜田二郎. 続・発想法 KJ 法の展開と応用. 1985, 中央公論新社, 東京.
- 17) Clair AA. *Therapeutic Uses of Music with Other Adults*. Baltimore, Maryland, USA I Health Profession Press, Inc. 1996, 157 -172(廣川恵理訳 2001 高齢者のための療法的音楽活用.一麦出版社).
- 18) 木村満夫・軸丸清子. 通所型介護予防事業(懐メロを用いたグループ回想法)への参加および継続のモチベーションとその要因に関する研究. 奈良県立医科大学医学部看護学科紀要. 2018, 14, 8-18.
- 19) 杉浦令人・櫻井宏明・和田弘・坂倉照好・金田嘉清. 要支援・軽度要介護高齢者に対する集団リズム運動が心身機能にもたらす効果. 理学療法科学. 2010, 25(2), 257-264.
- 20) 福本誠・楠芳之・長島知正. 音楽のテンポと心拍の同期現象 Synchrogram による同期状態の検出とリラクセーション効果への影響. 感性工学研究論文集. 2004, 4(2), 17-24.
- 21) Urakawa K & Yokoyama K. Music Can Enhance Exercise-Induced Sympathetic Dominancy Assessed by Heart Rate Variability. *Tohoku J Exp Med*. 2005, 206, 213-218.
- 22) Bacon CJ, Myers TR & Karageorghis CI. Effect of music-movement synchrony on exercise oxygen consumption. *J Sports Med Phys Fitness*. 2012, 52(4), 359-365.
- 23) 中野聡子・奥野純子・深作貴子・堀田和司・藪下典子・根本みゆきら. 介護予防教室参加者における運動の継続に関連する要因. 理学療法科学. 2015, 42(6), 511-518.
- 24) 佐藤正之. 音楽療法はどれだけ有効か-科学的根拠を検証する. 2017, 化学同人, 東京.
- 25) 川崎佐和子・觸澤アトム. 介護予防における音楽療法の一考察 音楽を用いた回想法による心理アプローチの試み. 臨床音楽療法研究. 2011, 13, 45-55.
- 26) 佐藤正之. 認知症の予防と治療に対する音楽の有効性. 日本ヒューマンケア学会誌. 2017, 10(1), 25-29.
- 27) 山下一也・平松喜美子・伊藤智子. 認知症・サルコペニア予防の Dual Task 機器の開発. 島根県立大学出雲キャンパス紀要. 2018, 13, 139-143.
- 28) 島浩人・池添冬芽. 加齢による二重課題バランス能力低下と転倒及び認知機能との関連について. 理学療法科学. 2009, 24(6), 841-845.
- 29) 柴田麻美・岩永誠. 高齢者が懐かしさを感じる音楽が引き出す回想内容と気分との関係. 日本音楽療法学会誌. 2009, 9(2), 136-144.
- 30) 城森泉・武藤祥子・菊池ゆかり. 音楽療法における嚙下回数の変化. 日本音楽療法学会誌. 2009, 9(1), 88-93.
- 31) 甲谷至. 歌うことが口腔ケアになる 口腔リハビリテーションを目的に行われる音楽療法について. 日本口腔リハビリテーション学会雑誌, 2011, 24(1), 11-17.
- 32) 福原信子. 介護福祉教育における特色ある授業「リハビリ歌体操」を通して考える. 奈良文化女子短期大学紀要. 2005, 36, 127-138.
- 33) 田中一正・本間生夫. 生理機能からみた運動療法. 呼吸. 2001, 20(12), 1242-1247.
- 34) 新貝和也・千住秀明. 運動中の音楽が呼吸困難感と下肢疲労感に与える影響. 理学療法科学. 2011, 26, 353-357.
- 35) 細井俊希・新井智之・藤田博暁. 行動科学の理論に基づいた運動プログラム「ロコトレ BBS」の効果—地域高齢女性における運動の継続に関する検討—. 理学療法科学. 2011, 26(4), 511-514.
- 36) 厚生労働省 (2013) 健康づくりのための身体活動基準 (概要) <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xppb.pdf>.
- 37) 重松良祐・中西礼・齋藤真紀・大藏倫博・中垣内真樹・中田由夫ら. スクエアステップを取り入れた運動教室に参加した高齢者がその後も自主的に運動を継続している理由. 日本公衆衛生雑誌. 2011, 58(1), 22-29.
- 38) 逢坂伸子・日垣一男. 住民主体の介護予防活動を推進する要因に関する研究 大東市における参加のきっかけと活動継続の状況調査から. 地域リハビリテーション. 2018, 13(4), 306-311.
- 39) 内閣府 (2016) 平成 26 年版高齢社会白書. <https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2012/gaiyou/index.html.132-247>.

- 40) 赤星建彦・赤星多賀子・加藤みゆき. 高齢者・痴呆性老人のための療育・音楽療法プログラム. 1999, 音楽之友社, 東京.
- 41) Osgood NJ. Creative activity and the arts: Possibilities and programs. In J.R. Kelly (Ed.), *Activity and aging: Staying involved in later life* (pp. 174-186). 1993, Sage, Newbury Park.
- 42) ブリュンユルフスティーゲ. 文化中心音楽療法. 2008, 音楽之友社, 東京.

ORIGINAL ARTICLE

Subjective Effect of Adding Music to Promote Long-term Care Preventive Exercises

Tomomi TAGUCHI ¹⁾ Masataka MURAKUBO ¹⁾

1) Institute of Nursing, Faculty of Medicine, Saga University, Saga, Japan

ABSTRACT

This study aimed to qualitatively clarify the subjective effect of adding music to promote long-term care preventive exercises. Semi-structured interviews were conducted with 18 participants who are undergoing long-term care preventive exercises with music in Town A. The data were analyzed using the KJ method. The results indicated three subjective effects: 1) the subjective effect of addition of music, 2) the subjective effect on long-term care preventive exercises, and 3) the subjective effect of community activities of the older residents. The subjective effects of addition of music, long-term care preventive exercises, and community activities of older residents interacted with and promoted each other. These results indicate that adding music promotes the effect of long-term care preventive exercises. Adding music is also useful for establishing and maintaining the community activities of older residents.

<Key-words>

long-term care preventive exercises, long-term care preventive, music, community activities of older residents, Community-Based Place

taguchit@cc.saga-u.ac.jp (Tomomi TAGUCHI)

Total Rehabilitation Research, 2022, 10:1-18. © 2022 Asian Society of Human Services

Received

March 5, 2022

Revised

April 12, 2022

Accepted

May 19, 2022

Published

June 30, 2022



TOTAL REHABILITATION RESEARCH

EDITORIAL BOARD

EDITOR-IN-CHIEF

Masahiro KOHZUKI Yamagata Prefectural University of Health Sciences (Japan)

EXECUTIVE EDITORS

Changwan HAN Shimonoseki City University (Japan)

Aiko KOHARA

Shimonoseki City University (Japan)

Daisuke ITO

Tohoku Medical Megabank Organization (Japan)

Eonji KIM

Miyagigakuin Women's University (Japan)

Giyong YANG

Pukyong National University (Korea)

Haejin KWON

University of the Ryukyus (Japan)

Hitomi KATAOKA

Yamagata University (Japan)

Jin KIM

Choonhae College of Health Sciences (Korea)

Kyoko TAGAMI

Aichi Prefectural University (Japan)

Makoto NAGASAKA

KKR Tohoku Kosai Hospital (Japan)

Masami YOKOGAWA

Kanazawa University (Japan)

Megumi KODAIRA

International University of Health and Welfare
Graduate School (Japan)

Misa MIURA

Tsukuba University of Technology (Japan)

Moonjung KIM

Korea Labor Force Development Institute for the
aged (Korea)

Shuko SAIKI

Tohoku Fukushi University (Japan)

Suguru HARADA

Tohoku University (Japan)

Takayuki KAWAMURA

Tohoku Fukushi University (Japan)

Yoko GOTO

Sapporo Medical University (Japan)

Yongdeug KIM

Sung Kong Hoe University (Korea)

Yoshiko OGAWA

Teikyo University (Japan)

Youngaa RYOO

National Assembly Research Service: NARS
(Korea)

Yuichiro HARUNA

National Institute of Vocational Rehabilitation
(Japan)

Yuko SAKAMOTO

Fukushima Medical University (Japan)

Yuko SASAKI

Sendai Shirayuri Women's College (Japan)

EDITORIAL STAFF

EDITORIAL ASSISTANTS

Haruna TERUYA University of the Ryukyus (Japan) / Shimonoseki City University (Japan)

Natsuki YANO University of the Ryukyus (Japan)

as of April 1, 2022

TOTAL REHABILITATION RESEARCH

VOL.10 JUNE 2022

© 2022 Asian Society of Human Services

Presidents | Masahiro KOHZUKI & Sunwoo LEE

Publisher | Asian Society of Human Services
#303, Kokusaiboueki Bld.3F, 3-3-1, Buzenda-cho, Shimonoseki, Yamaguchi, 750-0018, Japan
E-mail: ashhs201091@gmail.com

Production | Asian Society of Human Services Press
#303, Kokusaiboueki Bld.3F, 3-3-1, Buzenda-cho, Shimonoseki, Yamaguchi, 750-0018, Japan
E-mail: ashhs201091@gmail.com

TOTAL REHABILITATION RESEARCH

VOL.10 JUNE 2022

CONTENTS

ORIGINAL ARTICLES

Subjective Effect of Adding Music to Promote Long-term Care Preventive Exercises

Tomomi TAGUCHI et al. 1

Development of Clumsiness Scale in Junior High School Students

Tetsuya TAKAHASHI 19

Knowledge and Skills of Support Workers of Persons with Disabilities in Japan

Kazuaki MAEBARA et al. 32

Shift in Lifestyle and Individual Functioning of Older Adult Community Members in
Japan under COVID-19:
An Exploratory Study

Yuji MARUYAMA 43

CASE STUDY

A Case Study of the Career Advancement Motivation and Behavior Change with
Adolescent Men in Autism Spectrum Disorders:

An Investigation of 10 Years of Work and Support Received at Crucial Junctures
in a Career

Kyoko UNO et al. 52

PUBLISHED BY
ASIAN SOCIETY OF HUMAN SERVICES
YAMAGUCHI, JAPAN