

11	主題：いまもここに残る懐かしい歌を唄いましょう！	
	副題：楽しいエピソード記憶を甦らせて脳内ホルモンの分泌を働きかけたら	
部 門 :	<input type="checkbox"/> 施設 <input type="checkbox"/> 在宅 <input type="checkbox"/> 地域包括ケア <input checked="" type="checkbox"/> 市民活動	
事業所種別・名称	高齢者支援課高齢者健康づくり担当委託事業・デイ銭湯	
発表者：石川信司	アドバイザー：大橋彩子	
共同者：飯田小百合、大畑牧子		
電 話：070-2429-9523	e-mail：1944shinji@jcom.zaq.ne.jp	
FAX：	URL：	
今回の発表の事業所やサービスの紹介	公益社団法人 町田市シルバー人材センター 毎週水曜日（月4回）	

<p>《1. 研究前の状況と課題》 コロナ禍で大きな声の会話や歌を唄うことを控え、高齢者の社会参加が減少。2023年にコロナの感染症法上の位置づけが第5類に移行。ご利用者から“歌を唄いたい”と要望があり高齢者支援課の許可を得て6月から実施。アクティブで元気な高齢者でも足腰の痛みや病気などで運動器に障害を抱えている方は多い。感染症予防のために外出を控え「社会参加」の機会が減り、さらに独居の生活環境等も重なると、他人との会話が無い日もある。フレイル予備軍を増やしかねない状況を危惧。</p> <p>《2. 研究の目標と期待する成果・目的》 『三つのづくり』 (1) デイ銭湯で仲間と運動や歌を通じて、孤独感を減少させる場づくり (2) 陥りやすい生活機能の衰えに早期に気づいて、健康づくりと社会参加を促進 (3) 高齢者が大切にしているエピソード記憶を呼び覚まし、感動を共有できる仲間づくり</p> <p>《3. 具体的な取り組みの内容》 ボール体操後、懐かしい歌を唄い皆で思い出を語る。〈歌を再開した時に意識して取り組んだこと〉 (1) 資料「高齢者のための健康維持・増進情報」を配布して「介護予防」の目的と「高齢者の社会参加」の大切さを説明 (2) ボール体操後に、唾液腺マッサージ・パ</p>	<p>タカラ体操・発声トレーニング等の「お口を元気にするトレーニング」を行ってから高齢者になじみの深い歌を唄う。</p> <p>《4. 取り組みの結果と考察》 歌を通して楽しかった記憶が蘇り、仲間とのコミュニケーションが増え、幸福感が増した。 (1) 「夏の思い出」を唄った時、普段は無口な一人の男性が大きな声で澆漉と唄っていた。歌につられて思い出したことを一人ひとりに語ってもらった。若き日の思い出、尾瀬の素晴らしさ等をつぎつぎと語ってくれた。 (2) 「トロイカ」を唄った時、新宿にあった歌声喫茶「灯」の話で盛り上がった。60年以上前の懐かしい思い出に浸る時を過ごし、入浴タイムでは女湯から「トロイカ」の歌声が聞こえてきた。</p> <p>《5. まとめ、結論》 “歌を唄いたい”との現場の要望を生かせることにより、歌にまつわる楽しかった思い出を共有し、コミュニケーションが活発化。参加者の幸福感を高めた。</p> <p>《6. 倫理的配慮に関する事項》 体験報告を行うにあたり、ご本人ならびに関係する各事業者に発表原稿を提示して確認・了解を得た。本研究発表以外に使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。</p>
---	---