

# 音楽が身体に与える影響

よしの訪問看護ステーション

理学療法士 内田 将司

# 音楽の効果

- 好きな音楽を「音リズム」に合わせて聴くだけで歩行障害の改善がみられる。
- 内科的・外科的治療を受けている人にも症状の改善が期待できる治療法(リハビリ)といえる。

# 音楽の効果

- 「第26回神経治療学会」にて歩行障害と嚥下障害に対し音楽療法が有効であったとの報告がある。

# はじめに

- 音楽療法の研修に参加した際、音楽を聴くことにより脳に快刺激が得られ快楽神経が働き、ドーパミンが分泌されるとあった。
- パーキンソン病の利用者に音楽を使用することで、病状の進行の予防や身体機能の向上につながる可能性があるのではないかと考えたことが研究のきっかけである。

- 音楽療法を開始してからおよそ1ヵ月半で現在も継続して行っている。
- 途中経過ではあるが、音楽が心身に対してどのような効果が現れたのかをここに報告する。

# 具体的な取り組み

- 対象は訪問看護を利用しているパーキンソン病関連疾患の4名。
- その日の健康状態や調子を聴き、状態に合わせて音楽を選択した。
- リハビリ開始前と終了後の心身の状態を主観的に評価した。

## 利用者情報

	性別	年齢	傷病名	Yahrの分類	寝たきり度	認知症の状況
Aさん	女	70歳	パーキンソン病	Yahr4	A2	Ⅲb
Bさん	男	62歳	パーキンソン病	Yahr3	A2	自立
Cさん	男	81歳	パーキンソン病	Yahr4	A2	Ⅱa
Dさん	女	66歳	多系統萎縮症		J2	自立

# 音楽の種類

①『童謡』

②『クラシック』

③『パーキンソン病のための音楽療法』

④『アイソトニック・サウンド』

# 活動の成果と評価1

音楽を聴くことにより・・・

- リラクゼーション効果を得られた。
- 不安やストレスの解消になった。
- 表情が明るくなり、笑顔がみられた。
- 血圧や脈拍が下降した。

# 活動の成果と評価2

身体機能では・・・

- 筋のこわばりが改善した。
- 寝返り、起き上がり、立ち上がりの介助量軽減。
- すくみ足や歩行速度が改善した。
- 安定感が向上した。

# 活動の成果と評価3

だが、音楽には個人差があるため・・・

- 不快を示すものがあった。
- 十分なリラクゼーション効果がない。
- 身体の動きに変化がみられない。

# 今後の課題

- 音楽の好みは性別や年齢によって様々であるため、曲の種類を増加し検討する必要がある。
- また、心地よい音楽であることにより、快樂神経が刺激されドーパミンの分泌につながるため、音楽の選択を上手く行う必要がある。

- 長期間使用することでどのような効果が得られるかを継続して評価する必要がある。
- 主観的な評価のみではなく、歩行速度やバランス能力の評価などの客観的な評価を行うことで、信頼性の高いものになると考える。

# まとめ

- 音楽を聴きながらリハビリを行うことで心身にリラクゼーション効果が表れた結果、表情や体の動きに変化がみられた。
- リハビリと併用することで身体機能の向上や動作の改善だけではなく、心のリラクゼーションにもなり、相乗効果が出現したと考える。

- 快・不快により、快楽神経の活動に変化が及ぶため、音楽の選択が重要になると考える。
- 長期間継続して行うことが病状の改善や生活の質の向上につながると考える。

# 参考文献

- 林明人「パーキンソン病に効くCDブック」マキノ出版（2005/06/25）