

クラブミュージック de ワークショップ

名古屋市中川区

株式会社ほほえみ：はじまるCaféほほえみ

管理者：森本 恭一

1. 音楽を聴くと免疫力が高まる？

音楽を聴くだけで免疫力が高まるなんてウソのような話であるが、科学的に証明されている理論である。癒しの音楽は、ストレスを軽減し、その時にストレスホルモンのコルチゾールの値が下がる。これは癒しの音楽だけでなく、テンポのいいクラブミュージックでも体内の抗体のレベルが上がるとわかっている。癒しの音楽はとても心地がよいが、高齢者に提供した場合、眠たくなってしまおう方が多く、ワークショップのプログラムとして使用するには、難易度が高いように思われた。そこで上記の論理も踏まえ、音楽ワークショップにノリのよいクラブミュージックを試しに導入してみようと考えたのである。

2. クラブミュージックとは？

クラブミュージックには“シンセサイザーやシーケンサーを用いた楽曲を使用し、音楽を中心にすすめるエンターテインメントの場において、その場の人々を躍らせるという明確な目的のもとに作られる音楽”との定義がある。簡単に言えばみんなで楽しめるダンスミュージックともいえるだろう。

3. 高齢者とクラブミュージック

高齢者にクラブミュージックの組み合わせは一見、とても相性が悪いのではないかと考えていた。しかし、実際に音楽ワークショップに導入してみたところ、実は単純なリズムでのりやすいものが多く、高齢者が自然に体を揺らし、一体感や高揚感を得るには最適な音楽であるのではないかと思えるほどになった。話は少し変わるが、平成24年度の学習指導要領改定によって、学校の授業にヒップホップダンス等が必須化されるなど、日本社会の中にもクラブミュージックが一般的な音楽として浸透してきており、テレビ等のBGMにも普通に使用され、知らず知らずのうちに耳にする機会が増えている。

4. 演奏するために必要なもの



元々、音楽ワークショップに関しては、ギターやパーカッションを使用したプログラムを展開していたため、クラブミュージックを導入するといっても、知識もなく、本格的な機材が用意できるわけでもなかった。まずは最低限必要なものとして、シンセサイザー等を揃えてみた。最初はなかなか操作方法がマスター出来なかったが、仕組みを理解してからは修得にそれほど時間は要しなかった。

5. 童謡や民謡等をダンスミュージックにリミックス

上記の機材を使用すると、童謡や民謡やポップス等も現代風のリズムや音色によって伴奏することが可能になった。馴染みの童謡もノリのよいリズムで演奏されることによって、今までとは違った魅力をまとった楽曲へ変貌するのである。また、ノリのよいリズムはとても唄いやすく踊りやすいという、いとも簡単に高齢者の身体を反応させることができる長所を持ち併せていたのである。これはギター等の演奏ではなかなか得られない反応であった。

そしてこの音楽ワークショップは、1時間ノンストップで最初から最後までリズムが響き続けるソウルトレインのような情熱的なプログラムへ変貌したのであった。

6. 高齢者の反応

導入当初は聴き慣れない音に拒否感を示す方も、数人見られた。しかし、1か月もすると、ほとんどの高齢者が自然に、リズムで身体を揺らし、手をユラユラするようになってきたのである。また、曲間のコール&レスポンス及びダンスも積極的に参加し、“1時間があつという間に過ぎる”との感想が相次ぐようになった。文部科学省は子供たちにヒップホップダンスを通じて“仲間とのコミュニケーション”を学んでほしいとのことであるが、高齢者もクラブミュージックを通して、“仲間とのコミュニケーション”を高めることが出来ているのではないかと思うほどの一体感を作り出すことができている。





7. 免疫力の向上？

残念ながら免疫力がクラブミュージックによって高まったのかは不明であるが、参加される高齢者がどんどん元気になっていることは実感できている。

8. まとめ

普段やり慣れている自分のゾーンのようなものが高齢者に限らず、誰でもあると思うが、そういうところから果敢に飛び出して、慣れないことに手を出すことを援助することも介護における大切な視点ではないかと今回の取り組みをして感じたのであった。海外には、平均年齢が83歳のヒップホップダンスチームもあるくらいであり、年を取り過ぎているがためにできないことなんて一つもないのではないかな。心はいつまでも若々しく保てるものであり、“できない”という言葉を中心の辞書に持たないように私たちが働きかけていくことも、高齢者の人口比率がどんどん上がっている日本社会には必要なのではないかと考えるようになったのである。

f o e v e r y o u n g ! ! !