

より良い食事の雰囲気を作り、楽しく食事をしていただきたい。

愛知県岡崎市 社会福祉法人百陽会
有料老人ホームアルクオーレ岡崎戸崎
フロアリーダー 塚 貴之

今回音楽療法を取り入れようとしたのは、今まで食事に関して、食事中に少しでも楽しい雰囲気の中で食べていただこうと席替えをしたり、少しでも食べ易いようにと軟食作りを試みたり、おいしい食事を提供できるようにと提供会社を変えてみたり、選ぶ楽しみや毎日の食事の変化をもたせる為に、月に1度弁当など社外の食事提供や、外食の提案などしてきました。しかし、まだまだ満足のものにならず、毎日の食事での変化や、食事に集中していただき、安全に食事を楽しんでいただきたいとの思いもあり、音楽療法の取入れを考えました。

音楽療法には能動的と受動的があり、能動的にはカラオケや手遊び歌など音楽を用いて、体を動かす事をするのが一般的であり、音楽療法というと、まず能動的を思い浮かべられる。しかし、今回は聞くだけの受動的に着目をしました。受動的は音楽を聞く事により精神にも働きかけ、リラックスなど安定をもたらし、回想法として昔を思い出すのに使われる事があります。また、一般的には、リラクゼーションに持ちいられ、昔は飲食店に行くとTVが置いてある事が多かったですが、現在は音楽を取り入れ落ち着いた雰囲気を出し、食事を楽しんでもらうという店が増えていると思われれます。介護の現場でも幅広く音楽を取り入れることで、何かしら効果があるのではと期待しています。

音楽療法を取り入れようと思立ったのはいいですが、当施設には音楽療法士もいませんし、音楽療法を勉強した職員もおらず、インターネットなどで調べても、能動的の情報は沢山の情報は出てきますが、受動的になるとなかなか見つかりません。

少しずつ情報を取り入れて当施設に合ったものが出来ないかと考えました。

まずは食事中を考えているので、対象はリビングに居る人になります。個々の好きな音楽は部屋で聞いて頂ければよく、何より精神的に受け入れられるものはと何かと考えました。

歌詞のある音楽は、頭で歌詞を追ってしまうのではと考えると、精神の安定というより高揚させてしまうのではと考えました。調べてみても音楽の種類によっては出る脳波が違ってくるので、調べた結果、管弦楽器でクラシックが良いのではとなりました。

調べていくうちに、食事時だけ聞けば良いのではなく、食前30分前から聞いて体を合せていくことが効果的ではとの見解になりました。

音楽療法をどのタイミングで取り入れるかも考えました。1日の食事のタイミングとして朝・昼・夜との3回ありますが、昼や夜は時代劇や歌番組・相撲などと利用者様の興味のある番組が多いために取り入れにくいかと思いました。朝であれば起床の時から流しはじめ、そのまま食事への流れになれば、毎

日の流れが作りやすいと思いました。しかも、朝は様々な事件・事故のニュースが多く、自分たちには関係なくても気持ちが下がりやすく、そのようなマイナスな情報を入れずに済むのと、朝から気持ちよく過ごして頂けると考えました。

職員に起案しても「音楽療法とは音楽を聞いて体を動かしてもらうもので、聞くだけでは意味がないのでは?」「耳の聴こえない人には意味がないのでは?」「何で歌謡曲ではだめなの?」「食事時は TV を見ながらの方が良いのでは?」等の意見もありました。

まずは職員に音楽療法の分類や効果を知ってもらい、何故行うかを理解してもらう為にも、調べた内容を元に勉強会を行ないました。

同時にどのように行なって行くかを、試験的にまず個人的に夜勤明けの起床時から始めました。週に1~2回程朝の起床時にクラシックを流し、皆さんがリビングに落ち着かれてからラジオ体操を行い、それからまたクラシックを流し食事に入って頂きました。

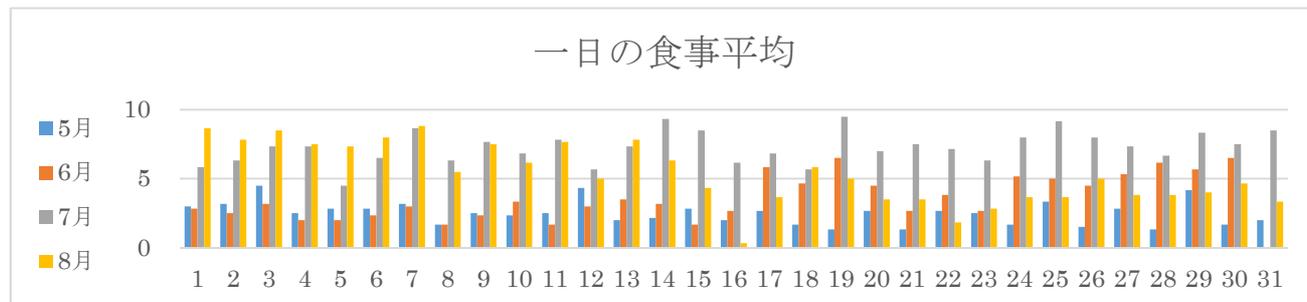
いつもと違った雰囲気になり、TV が観たいとか言われるかな?とと思っていましたが、さほど言われる事も無く、逆にTV を何気なくボーと眺めていた人も食事に集中していただいだけ、同席者と会話が弾んでいるグループも見られました。

5月は音楽を取り入れてない時であり、6・7月は試験的に週に2・3回起床時・朝食時に音楽を流し、8月から毎日起床時・朝食時に音楽を流しました。

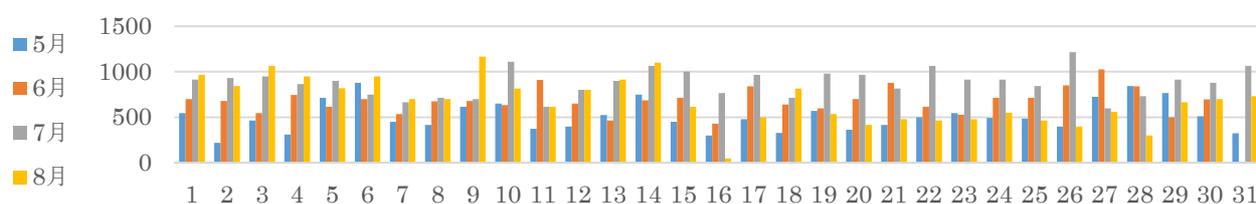
血圧・体温・食事量・水分摂取量・排泄の有無の統計をとった結果、平均的に食事が取れている方は特に変化は見られませんでした。職員が声かけしてもなかなか食事が進まず、家族も、口に入れてもらえる物があれば、とにかく食べさせて欲しいと言われていた方に変化が見られました。

5~8月の食事量をグラフに表すと、平均的に5月より6月、6月より7月の方が、食事量が増えています。

さらに一日の水分摂取も平均的に増えていき、食事量・水分量共に増えた影響か排便間隔も改善されているように思われ、音楽の効果が出ているのではと思われました。ご家族様もその結果に大変喜んで下さいました。



1日の水分量



血圧・体温等のバイタルの変化は見てとる事が出来ませんでした。朝食前に血圧を計ると、上が 150 を越えてしまい、何度も測りなおしていた人が、安定して 150 を下回るようになってきたようにも思われる人もいました。

病状や体調の変化等もあり、全ての人に同じような結果が出たわけではありませんが、食事量を何とかして増やそうと努力しても、なかなか増えなかった方に良い効果が現れたのはとてもうれしかったです。

大半の利用者様からは「朝からいい音楽が聞けて気持ちがいいですね。」・「家ではなかなかこんな事は出来ないから気分良くご飯が食べれる。」・「TV は部屋でいつでも見られるから音楽がながれていいわね。」などと好評をいただけています。しかし、時には「朝からうるさい。」と言われる人もいましたが、食事後ゆっくりと同席者と会話を楽しまれています。

今まで食後すぐに席を立ち部屋に戻られていた方でも、食後ゆったりと同席者と会話を楽しまれている姿が増えました。食事中にどうしても TV が気になって手が止まっていた方でも、食事中に TV を消す事により、食事に集中していただける様になりました。総合的にみて、食事に集中していただける様になり、同席者との会話が増え、QOL 的にも向上が図れたかと思われまます。



今後も朝のみならず昼も夜も、食事中の音楽を取り入れ、ゆったりと楽しんで食事が出る音楽を色々と模索し、食事への楽しみや安全性を向上させ、利用者様の健康維持・向上、QOL の向上を目指し、最期まで口から食べて頂ける事を目標とし努めていきたいと思ひます。

以上