

# NPO法人 みんなDeうきうき歌謡団

病気療養中の患者のリハビリや、高齢者の介護 認知症予防のためには、理学療法や作業療法といったさまざまなアプローチ方法がありますが、「NPO法人 みんなDeうきうき歌謡団」が行っているのは、音楽の力を活かした音楽療法です。平成27(2015)年に設立して以降、多くの高齢者の心身リラックス、生活の質向上などに貢献、社会福祉向上にも寄与しています。



トーンチャイム (普及型のハンドベルとして開発された楽器)

## お問い合わせ

「NPO法人 みんなDeうきうき歌謡団」事務局  
 鈴鹿市南旭が丘三丁目4番15号  
 TEL 090-7048-8120

梅の花便りが届くころに訪ねたのは、「NPO法人 みんなDeうきうき歌謡団」の活動場所の一つ、「樫公民館」(鈴鹿市山本町)です。この日集まったのは、「樫お元氣クラブ」の皆さん。地域に暮らす平均年齢80代の女性たちで結成された会で、その名の通り、お元氣で明るい方ばかり。音楽療法の合間を縫って、代表理事の笠井眞由美さんにお話を伺いました。

——音楽療法とは、音楽の持つ特性を活用したプログラムを通して、高齢者などの心身のリラックスや生活の質の維持向上に役立つ療法だと伺いましたが、活動を始めた経緯について教えてください。

——吉田さんがサククスで演奏した「夜霧よ今夜も有難う」など、本当にすてきでした。また、皆さんがタンバリンやトーンチャイムなどを鳴らしながら歌ったり体を動かしたり、早口言葉やタイトル当てクイズに挑戦したりと、心から楽しんでるのも伝わりました。

笠井：音楽療法には、音楽を聴くだけの受動的療法と、今日のように楽器を持って鳴らしたり、歌ったりする能動的療法があって、参加者の様子や状況に応じて使い分けています。「樫お元氣クラブ」



サククスを演奏する吉田さん



曲に合わせて脳トレ・ゲームを進行する笠井さん



早口言葉などのクイズに挑戦する皆さん



リズムに合わせて思い思いの楽器を鳴らす皆さん

笠井：私は幼いころは虚弱だったのですが、3歳のころからエレクトーンを習っていたおかげで、演奏していると、つらいことも乗り越えられました。その後も、体調不良時でも音楽を聴くことで気分が紛れました。また、つわりがひどい時にもエレクトーンを弾くことで何とか耐えることができたのです。音楽の持つ力を信じている私は、以前から音楽療法に興味がありました。そこで、「一念発起して大学に通って勉強した結果、全日本音楽療法士養成協議会の音楽療法士(2種)の資格が取得でき、平成27(2015)年から活動を始めました。

——現在は、楽器演奏担当の吉田 文明さんと一緒に、鈴鹿市や亀山市を中心に

の皆さんとも、回数を重ねることに、脳トレやゲームも少しずつ高度になってきていますが、それでも疲れが見られた時には、曲を一番で終えるなど、様子を見ながら臨機応変に対応しています。また、毎回同じ内容にならないように、季節に合わせて曲を変えたり、脳トレ・クイズの内容を変更したりと、プログラムを随時更新するように工夫しています。私たちの音楽療法によって、皆さんの健康の維持や向上に役立てればと、日々考えています。

に活動しているですね。

笠井：そうです。鈴鹿市の介護予防普及啓発事業の出勤教室や亀山市の介護予防教室の委託事業所などの活動を行っています。

「樫お元氣クラブ」の皆さんとの関わりは7年ほど前からです。ほかの活動も合わせると、活動回数は年間平均で200回程度になります。吉田さんは、ギターや三味線に加えて、サククス奏者でもあるため、バラエティに富んだ曲を提供でき、とても助かっています。



笠井 眞由美さん



吉田 文明さん

——ありがとうございます。この日演奏された曲の中には、「どこかで春が」「うれしいひなまつり」など、季節に合わせた歌が多く含まれていました。また、曲の合間には笠井さんの軽妙なトークもあり、見学しているだけでウキウキしました。毎回参加しているけれど飽きない、1時間があつたという間に終わる、ここに来て、皆と一緒に歌うのが楽しみ、などの感想を聞くこともでき、音楽の持つ力と音楽療法の可能性を実感しました。

インタビュー…中村真由美