

日時 2019年9月29日(日) 13:30~
会場 大阪市立住まい情報センター
共催 全国パーキンソン病友の会大阪府支部
藤本製薬グループ エフピー株式会社

話題のリハビリテーション 音楽療法

兵庫県立リハビリテーション西播磨病院 音楽療法士 植月 静先生
司会進行 神経内科・内科 氷室クリニック 院長 氷室公秀先生

音楽療法ってなに？

氷室先生：次は植月静先生に音楽療法のお話をして頂きます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

植月先生：私は13年ほど西播磨病院で働いておまして、国家認定である音楽療法士の資格をイギリスで取得しました。音楽療法を知っている、あるいは受けた事がある方、拳手をお願いします。ぱらぱら数人という感じですね。

西播磨病院・リハビリ療法部の音楽療法は開院当初からありますし、他にも理学、作業、言語、神経心理、園芸療法と幅広い

リハビリがあります。音楽療法は音楽を聴いて「はい、終わり」というのものではなく、例えば歩行時に音楽をつけて足の動きをスムーズにしてもらうとか、発声練習に音楽やメロディーをつけておもいきり大きな声を出すとか、作業療法で行うような手指の協調運動に楽器を用いるといったことをします。リハビリ分野の音楽療法というものは、患者さんが主体となって音楽をうまく使いながら発声や運動をすることを目的に、成り立っています。

大きく口を動かして声を出してみよう

呼吸発声訓練では胸郭をひらいて横隔膜を上下させる、おなかから空気を出し入れするという腹式呼吸をおすすめしています。言語面の訓練ではハーモニカもよく使います。70代以上の方は小学校の頃に吹いていたという方が割と多いです。あとは顔とか口の周囲を動かす体操や機能訓練ですね。色々な音程や速さをコントロールしながらの歌唱で、言語の訓練よりは難しいけれども楽しくやってみようという事を念頭に置いております。

医療用器具として最近出たパワーブリーズも呼吸筋を鍛える為の器具です。言語聴覚療法ではスーフルという同じような器具

がありまして、そのコンパクト版です。実際この医療用が出る前は管楽器奏者や、陸上、水泳選手といったアスリートたちが呼吸機能をつける為の器具だったので本格的な負荷をかけるハードな設定もできます。これからうちの音楽療法でも使っていく予定です。息を吸っている時の筋肉と吐いている時の筋肉は違うんですね。腹式呼吸では吐く方だけに意識が向きがちですが、この器具は同時に吸う方もトレーニングできて効果的かと思えます。

パーキンソン病の方は、これまで自然にできてきたようなこと、例えば歩行や会話などは難しくなってきます。日常生活動作

もそうですね。でも練習して乗れるようになった自転車とか、何度も耳にして覚えた歌なんかは、意外にきちんとできます。これは歌を覚えているというよりも「歌い方」を覚えているんですね。音楽療法に来られる患者さんで、特別な訓練をせずとも歌をうたえば一気に普段の何倍もの声量が出ることがあります。そういう方はたくさんおられます。それでパーキンソン病と音楽は相性がいいと言われていています。それはなぜか？会話と歌では身体の使い方が違うことを皆さんが経験的に知っていて、無意識に使い分けているということかと思えます。歌唱や音楽活動を担うのは大脳基底核という、皆さんのなかなか動かせない脳の部位だけじゃなくって大脳皮質や小脳という部分も大事なんです。そこでしっかり覚えて学習したものですのでパーキンソン病の方はパッとできる事があるんですね。

ところが頑張ってもできない事は？さっき水田先生がまさに同時に2つのことをしちゃダメと言っていました二重課題、あるいは動作の切り替え、AしてBしてまた次にAしてくださいっていった時に頭の中でA→B→A と切り替える事などが非常に苦手になってこられます。ですので、今いわゆる「脳トレ」、認知リハビリテーションというのですけれども、頭も体も両方同時に動かしましょうというアプローチがパーキンソン病の方にお勧めの訓練方法かと思えます。ダンスしながら歌うとか結構大変ですが、とても楽しいですよ。

あと当院の音楽療法は入院期間中、患者さん同士のコミュニケーションの場になっていますね。理学、作業、言語聴覚療法というのは基本的に1対1のセラピストとのやり取りですけれども、うちは個人の時もあれば集団でやる時もありますので、1人で訓練するよりも満足感、役割意識や自尊

心を得る機会が増すかもしれません。

皆さん『月』という曲を知っていますよね。口とか舌を大きく動かすことを意識して歌ってもらっていいですか。

♪でたでた月が まあるいまあるいま
まるい 盆のような月が♪

一気に音楽療法らしくなってきました。それを今度は歌わずに口と舌をより動かすための訓練をします。

「でた」の時に舌をおもいきり出します。次の「でた」で一気に舌を上にあげます。

「月が」の時は声を出さずに、大きく「つ」ウーの口「き」イーの口「が」アーの口にあげます。「まあるいまあるい」で舌を前に出して1周させて、「まんまるい」で反対側に1周まわします。

「ぼーんのような」の時にぷーっと口をふくらましてください。

「月が」先ほどと同じように、つ・き・が、の口。

これは歌というよりは口と舌を動かすエクササイズですね。

♪でたでた月が まあるいまあるいま
まるい 盆のような月が♪

はい、ありがとうございます。こんな感じで顔体操をやったりもしています。

「わたしは歌なんて何十年も縁がない」と言っている方でも、歌っているうちに慣れてこられて最後はカラオケのマイクを離さないこともあります。訓練の一環だと思って割り切って大声を出すと「あれ？気持ちいいかも」となるのかもしれないね。どうしても苦手ですという方もおられますので、集団でギターやピアノで合唱して精神的な負担を減らしつつ、参加してもらっています。ロビーコンサートが年3回ほどありまして、有志の患者さんが集まり本番まで熱心に練習しておられたり、振り付けや

ダンスもお勧めしているので、それをハシ

舞台で披露して頂いてます。

タンゴのリズムが効く？

音楽療法では、音楽を使って体を動かす感覚運動面の訓練もしています。フルートや三線、ギターを持ちこんで演奏する方もおられますし、うちでも30種類くらいの楽器を揃えています。

視覚的に線を引くと足が出て跨げるのと同じように、メトロノームの聴覚刺激“ピッピッ”という音の刺激でも、一時期は反応して動けるようになりますね。でも刺激に慣れてしまうとそれも効きが悪くなりますので、より音楽的な刺激を組み合わせた歩行訓練のほうがいいかなと思っています。

パーキンソン病に対して音楽はどれくらい効果があるかという文献はいろいろあります。タンゴ音楽がパーキンソン症状を緩和するというのを聞いた事がありますでしょうか。もう10年くらい前に文献が出ました。音楽に合わせた体操というのは、認知症の症状緩和にもよいそうです。音楽体操は机で一生懸命「脳トレ」しているよりも、日常生活動作の向上を促すというデータも出ています。リズムにのった運動が、どうしてパーキンソン症状に効果的なのか。歩行等の運動を規則的に保つためにリズムは大事ですが、大脳基底核からのリズムの指令、運動の指令が出なくなる。でするので、音楽という刺激をうまく使ってスムーズな歩行や動作を促すことを目的にしております。パーキンソン病の特徴的な歩行障害としては、すり足、小刻み歩行、すくみ足、突進歩行があります。突進歩行は、前のめりの姿勢が原因だけでなくリズムの形成障害があって、これが足をとても速く動かしてしまうんです。音楽を使っているとそれが緩和されます。患者さんの脳

の活動も変化するというデータは私共の研究結果として出ています。

タンゴのリズムがどうしても効くと言われるのだろうと、私もいろいろ解釈してみたんですけど、リズムの1拍でタンゴは非常に間をとっているんですね。“ターンタッタッタ、タタタタータ”という曲（ラ・クンパルシータ）が有名です。その1拍目にどれだけ患者さんが重きを置けるかがポイントなのかと思っております。今日はそれをエクササイズ仕立てで皆さんにご紹介します。なぜその“ターンタッタッタ”の1拍目が出れば大丈夫なのかというと最初の準備ですね。すくみ足でも「4S」ってご存知ですか？ 最初のSが『ストップ』で、ちゃんと止まらなきゃいけない。歩く歩くって先走って考えない。次が『スタンド』ちゃんと立つ。次が『シフト』体を横に揺らしてみたらちゃんと重心をまっすぐに。それからやっと『ステップ』の準備が整う。“ターンタッタッタ”で。皆さん、椅子に座ったままでリズムにあわせて足踏みをしましょう。

1拍目から2拍目に入る時に間がすごくあるのでその時に手でポンと足を叩いてみてください。そうした方が分かりやすいと思います。1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, …。

音楽をかけますのでリズムを感じて動いて頂く。脳にも良いとも思います。お願いします。（会場全体で運動）はい、いかがでしたか。「溜め」ですね、溜めるのって難しい。特にパーキンソンの患者さんは、次に行きたい、次に行きたいと焦るので動きをゆっくり保つ、精神的に落ち着くことがポイントになると思うんです。まずは皆さん、

続きは本誌きずな 114 号をご覧ください。

全国パーキンソン病友の会大阪府支部に入会ご希望の方は、ホームページの「入会のお勧め」にある「お問い合わせ」でメールを頂ければ、入会手続きのお知らせを送ります。

これからの病気の症状（個々人で違います）、これからの介護、今後の治療など、将来への対処の参考になると思います。

「一人で悩まないで」これが私たち友の会の願いです。