

まちかどエクササイズのコメント集

■ 御浜・紀宝プロジェクト関係者



御浜・紀宝プロジェクトプロジェクトリーダー 三重大学 佐藤 正之准教授

認知症対策として、体操と音楽の組み合わせに今後も注目

今回の実験で注目すべき点は、音楽に合わせてリズムを取りながら体を動かす音楽体操群、運動のみの体操群、検査のみの脳検査群の間での分析の結果、音楽体操群で、視空間認知が有意に改善していたことです。実験に活用したヤマハのプログラム『まちかどエクササイズ』は、体操の内容と音楽伴奏が一体化した非常に良いコンテンツです。認知症患者の増加は、国家の喫緊の問題です。治療とともに予防が大切であることは論をまちません。“〇〇をすれば認知症が防げる”といった根拠に基づかないキャッチフレーズが巷に溢れる昨今、医学的・科学的にみて妥当な方法を市民に伝えることは、われわれ医師の務めでもあります。そのひとつの有効な手段として、体操と音楽との組み合わせに今後も注目していきたいと思ひます。

御浜町長 大畑 覚

認知症に対する早期対応、予防対策は当町におきましても大きな課題の一つです。このプログラムは、リズムがとりやすく、分かりやすい音楽と運動ということで、多くの方が継続参加しています。医学的な根拠もあり、参加者からも好評ですので、今後も、認知症予防に効果のある取り組みとして、期待していきたいと思ひます。

紀宝町長 西田 健

このプロジェクトの成果を通じて、音楽体操が認知機能の維持・改善に有効であると医学的に検証されたことを受け、今後この取り組みを町内全域に広め、町民の皆さまが楽しみながら取り組んでいただける環境整備を構築してまいりたいと考えております。

※いずれも2014年6月時点のコメントです

■ 自治体ご担当者



葛飾区福祉部高齢支援課 シニア活動支援センター 橋本 博子様

「まちかどエクササイズ」を講座メニューの一つに入れたのは、三重県御浜町・紀宝町、及び三重大学できちんと実践され、効果が実証されていることが決め手となりました。通っていらっしゃる受講者の方々の拝見すると、講座が始まる前と、終わったあとでは表情が全然違っていて、とても明るくいきいき帰っていかれるのが一番印象的です。お陰さまで、毎回定員を超えての応募があり、抽選で受講者の方々を決めています。このエクササイズは「楽しみながら、介護予防的なことができる」ことが、最大の魅力だと思います。

三重県御浜町健康福祉課 御浜町地域包括支援センターご担当者様

「まちかどエクササイズ」は、高齢者には新鮮な教室として受け止められ、表情の変化、ハツラツさや自信を感じている様子が伝わってくるものでした。そして何よりも受講者の皆さん自身が、「まちかどエクササイズ」を生活の一部と感じ「体が軽くなった」「とにかく楽しい」「介護予防を意識するようになった」などと言われ、日々の生活の変化を実感しています。当町では、60代～80代までの幅広い年齢層の方が参加しています。このエクササイズは自分のペースで、体や気持ちの変化を実感しながら、楽しみながら続けられるものだと思います。

受講された方々の声



鎌田 かつ子様 東京都葛飾区在住(70歳)

受講してから、何となく身体が軽くなったような気がします。よく、夜も眠れますし、「程よい疲れ」というのが身体にはいいのかな、と思います。また、この「まちかどエクササイズ」を通じて、お友だちができました。



荒井 保様 東京都葛飾区在住(79歳)

広報誌に、この「まちかどエクササイズ」が載っているのを見つけ、ネーミングが親しみやすくいいな、と思い、応募しました。僕は喘息持ちなので、エクササイズの中で、呼吸法や口が回るようなトレーニングもやっていただけることが大変助かります。



渡邊 房江様 東京都葛飾区在住(88歳)

歳のせいか、いろいろよくよしたりもしますが、エクササイズを受講した日は、気分が全然違います。知り合いからは「年齢を感じさせない、羨ましい〜」ってよく言われます。この「まちかどエクササイズ」、大好きです!!

実施形態について

ヤマハの音楽体操プログラム「まちかどエクササイズ」は、主に65歳以上の健常な高齢者20名程度を対象に、オープンスペースの部屋で、1名の指導者にて、1回60分、週1回実施してまいります。

- 65歳以上健常な方 20名程度
- オープンスペース
- トレーナー1名派遣
- 1回60分／週1回

※上記は基本型となります。実施形態はフレキシブルな対応が可能です

「まちかどエクササイズ」に関するお問い合わせは、ヤマハ音楽振興会 まちかどエクササイズ事務局 TEL.03-5773-0880 までご連絡ください。



ヤマハの音楽体操プログラム
まちかど
エクササイズ

実証実験により認知機能の維持・改善を証明

「まちかどエクササイズ」は高齢者の方々の元気・若々しさを保つことを目的として、音楽とやさしい運動を組み合わせた新しい発想から生まれたプログラムです。介護予防や地域の活性化に役立つ支援事業などに有効にご活用いただけます。



楽しく歌って運動して、認知機能を維持・向上!

実証実験により認知機能の維持・改善を証明! 運動や音楽が苦手な方も無理なく続けられる音楽体操プログラムです。

「まちかどエクササイズ」は、音楽とやさしい運動の組み合わせで脳機能を健全に保ちながら日常生活に支障のない身体機能を維持することを目的とした、新しい発想から生まれたプログラムです。

「まちかどエクササイズ」の特長

基礎体力づくりに音楽的要素と音楽トレーニングを盛り込むことで、健康を支える
①心肺・口腔機能 ②運動機能 ③認知機能を総合的に鍛えることにより、その全ての機能の維持向上を目指します。

やさしい
音楽体操
(10項目)

心肺・口腔機能
運動機能
認知機能

総合的に
維持・向上

プログラムのご紹介

やさしい音楽体操

- ①ウォーミングアップ
- ②リズムウォーク
- ③リズムエクササイズ
- ④レジスタンスエクササイズ
- ⑤ストレッチ
- ⑥プレスコントロール
- ⑦ボイスコントロール
- ⑧リズムステップ
- ⑨シングアウト
- ⑩クールダウン

① ウォーミングアップ



プログラムの最初に行う、簡単な準備運動です。

② リズムウォーク



「歩く」動作を基本に音楽に合わせてリズムカルに動きます。脚力を維持し、心肺機能に刺激を与えます。

③ リズムエクササイズ



講師が叩くリズムを真似して、手や足でリズムを取ります。集中力や反応力を強化するプログラムです。

④ レジスタンスエクササイズ・⑤ ストレッチ



下半身に適度の抵抗を加え、太ももの筋肉を中心に増強します。またストレッチで身体の柔軟性を高めます。

⑥ プレスコントロール ⑦ ボイスコントロール



音楽に合わせた呼吸、発声トレーニングで表情筋や呼吸筋を鍛え、口腔機能の向上を目指します。

⑧ リズムステップ



音楽に合わせた簡単なダンスステップによりストレスを分散し、筋力を強化します。

⑨ シングアウト



簡単な振付で歌うことにより、感情の解放をします。口腔機能の向上、心肺機能の強化を目指します。

⑩ クールダウン



プログラム最後の簡単な整理体操です。

産学官の共同研究による 実証実験

御浜・紀宝プロジェクト

このプログラムは、三重大学・三重県御浜町・紀宝町とヤマハ音楽振興会とのおよそ3年間にわたる共同研究により認知機能の維持・改善に効果のあることが証明されました。この研究結果は論文にまとめられ、国際的に権威ある医学系ジャーナル「PLOS ONE」に掲載され、朝日新聞をはじめ、各メディアにも取り上げられています。

対象	65歳以上、健常者
グループ分け	音楽体操群40名 / 体操群(音楽なし)40名 / 脳検査群39名
期間	御浜町 2011年10月~2012年9月 紀宝町 2011年11月~2012年10月
実施頻度・時間	月3~4回、1回60分 年間39回
実施場所	三重県御浜町、同紀宝町
検査内容	頭部MRI / 心理検査: 知能、記憶、構成、前頭葉機能 / 血液検査: 全血球算定(CBC)、一般生化学 / 生理検査: 心電図、呼吸機能
検査場所	紀南病院(三重県御浜町)
研究内容	健康な高齢者(65歳以上)を音楽体操群(運動+音楽)、体操群(運動のみ)、脳検査群の3グループに分けて、それぞれ実施前後に上記検査を実施し、運動+音楽の認知機能に対する効果を検証しました。

プログラム実施の様子



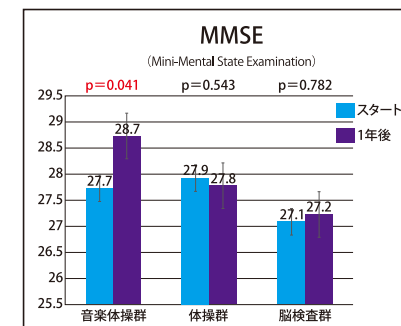
医学系ジャーナル「PLOS ONE」※



新聞記事

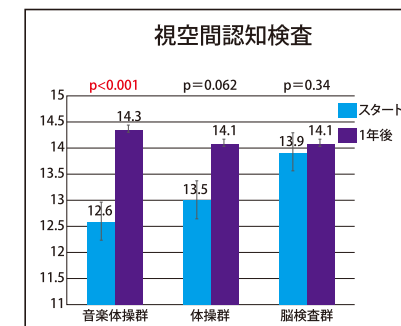
実証実験の結果、視空間認知や全般性知能、精神運動速度など複数の項目で、音楽と運動を組み合わせた音楽体操群の方が、体操群・脳検査群よりも、健康高齢者の認知機能の維持・改善に有効であることが分かりました。これは、認知機能への改善効果が、既に証明されている運動に適切な音楽伴奏が加わったことにより、より一層高まったことを示しています。

全般性知能



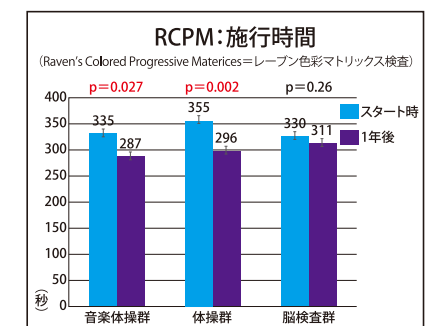
「MMSE」とは、見当識、記憶力、計算力、言語能力、図形認知などを検査する知能検査。音楽体操群のみ有意に向上。

視空間認知



「視空間認知検査」とは、物体が三次元空間に占める位置や運動方向、相互関係を把握・認識する能力の検査。音楽体操群が特に有意に向上。

精神運動速度



「RCPM」とは、非言語性の知能検査で、その施行時間は頭の回転の速さを表す。音楽体操群と体操群がともに有意に向上。

※Sato M, Ogawa J, Tokita T, Nakaguchi N, et al. (2014) The Effects of Physical Exercise with Music on Cognitive Function of Elderly People: Mihama-Kiho Project. PLOS ONE 9(4): e95230. doi:10.1371/journal.pone.0095230