

自立高齢者に対する音楽を付加した介護予防体操の 心理面および継続性への効果：パイロット研究

酒井 博美* 東北大学大学院医学系研究科
上出 直人 北里大学 医療衛生学部
上月 正博 東北大学大学院医学系研究科

地域在住自立高齢者を対象に、介護予防体操に音楽を付加することでの有効性を検証した。対象者を、体操の動きに合わせた音楽を付加した条件で体操を実施する群（音楽付加群）と、音楽を付加せずに従来の号令のみで体操を実施する群（非音楽付加群）に分け、両群に対して週1回3ヶ月間の体操教室を実施した。効果判定には、体操実施状況として体操教室への参加回数と自宅での体操の実施頻度、心理面の評価として生活満足度尺度 K (LSIK) と 5 項目版高齢者抑うつ尺度 (GDS5)、運動継続への自信の程度として運動セルフ・エフィカシー（運動 SE）尺度、身体活動量として改訂版 Specific Activity Scale (SAS) を調査した。結果、体操教室への参加回数は、音楽付加群は非音楽付加群よりも多い傾向が認められた。体操実施後の運動 SE については、音楽付加群は非音楽付加群と比較して有意に高くなった。介護予防体操に音楽を付加することで、体操実施の継続性に対する自信の程度が高まり、体操教室への参加回数が増加する傾向が認められた。従って、体操に音楽を付加することは、介護予防体操への継続性を高めるために有効な手段になりうることが示唆された。

キーワード ⇒ 自立高齢者, 介護予防体操, 音楽, 運動継続, 運動セルフ・エフィカシー