

はじめに

令和元年度および令和 2 年度、神奈川県と昭和音楽大学は、2 ヶ年の協働事業として、「高齢者施設等音楽療法活用事業」を行いました。これは、毎年、神奈川県がおこなっている「大学発・政策提案制度」^{注 1)}に、昭和音楽大学音楽療法研究所が平成 30 年度に企画・提案し、採択された「健康寿命延伸に向けた高齢者施設での音楽活用事業かながわモデル」によるものです。

注 1) 令和 2 年度から制度名称が「大学発・事業提案制度」に変更

音楽は、多くの人にとって親しみがあるものです。また、音楽は様々な働きを持っており、人々の心身の健康のために活用することができます。そのため、高齢者施設等では、多様な状態のご利用者を対象に音楽を使用したレク等が広く行われていますが、実施に際しては、様々な課題や困難を抱えている施設の状況がこれまでの調査^{注 2)}により明らかになりました。

注 2) 「高齢者施設における『音楽活動』『音楽療法』の実施とニーズに関するプレ調査 - 大学発・政策提案制度への応募から採択・事業化への経過報告 (1) -」昭和音楽大学音楽療法研究 No.8,63-71,2018.

音や音楽を、対象者や施設のニーズに合わせて意図的・計画的に使用し、人々の「よりよく生きる」を支える専門分野として「音楽療法」があり、その専門家として「音楽療法士」がいます。本モデルは、この専門性を活かして、施設での音楽活動に対する困難さや問題の軽減・解決を図り、高齢者の心身機能の維持改善などを目指す効果的な音楽活動を施設職員とともに提供すること、そして、施設において施設職員の方々が効果的かつ効率的な音楽活動を広く継続的に実践できる仕組みを構築し、健康寿命の延伸に寄与することを目指して提案されました。

2 年事業のうち 2 年目となる令和 2 年度は、本来であれば、事業実施 1 年目（令和元年度）の成果をもとに、さらに広くモデルを実施する予定でしたが、昨年度末より新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、実施スケジュールをはじめ、モデルの内容および方法等を「新しい生活様式を踏まえた」形に工夫する必要が生じました。たとえば、これまで音楽活動のメリットと考えられていた、なじみのある音楽を歌うことにより発話・発声をうながすこと、集団で行うことにより一体感を得ること等は、新しい生活様式下では回避すべきこととなりました。新しい生活様式下では、音楽療法士も、施設職員の方々も、これまでの「音楽」を捉え直し、「音楽」を多角的に、多様な視点から見つめ考える必要が生じたのです。

しかしながら、本誌にまとめたように、誰も経験したことがなく、正解も解決策もわからない新型コロナウイルス感染症拡大の時期に行った事業だからこそ、かえって「音」・「音楽」がもつ特性と柔軟性、そして音楽療法の専門性が活かされる結果となりました。また、このような時期にあっても、高齢者にとっての「音楽」の存在意味を考え、「音楽」のもつ可能性や本事業に期待し、研修や個別サポート、シンポジウム等に参加し、ニーズ調査や評価アンケート等に協力してくださった施設職員の方々が大勢いたという事実は、音楽を専門に扱う我々にとって非常に心強ううれしいことでもありました。「高齢者施設等音楽療法活用事業」が完了できるのは、施設職員の方々のこのような姿勢と協力があつたからこそです。

本事業は本年度をもって終了しますが、本事業の成果が少しでも施設での実践に役立ち、今後とも、地域社会の一人ひとりの健康寿命延伸と皆の笑顔を増やす「音楽」を多様に活用する活動が、ますます広がっていくことを願っております。

令和 3 年（2021 年）3 月末日
昭和音楽大学 音楽療法研究所
大学発・政策提案制度 WG 一同

本事業の目的と概要

協働事業の名称は、「高齢者施設等音楽療法活用事業」であり、目的は、高齢者施設や住民主体の活動の場で、心身機能の維持・改善等を目指し、音楽活動を効果的に実施する仕組みづくりを協働事業により行うことでした。

内容は、昭和音楽大学がこれまで神奈川県内で取り組んできた音楽療法に係る活動成果を活用し、音楽療法士等専門家により作成した「音楽活動サポートかながわモデル」の検証・評価および紹介を行うものであり、施設等に対する個別サポートや、研修、動画配信により音楽活動の実施をサポートするものでした。また、実施結果を踏まえ、継続に向けたシステム構築と成果物の作成を行うものでした。

本資料（マニュアル資料編／実践編／DVD）の活かし方

本資料は、令和元年度～令和2年度に実施した、神奈川県と昭和音楽大学の協働事業「高齢者施設等音楽療法活用事業」の一環として、令和3年3月に制作されたものです。高齢者施設等で使用する場合には、国が示している感染拡大防止対策と、各施設の安全管理・健康管理の方針等を遵守して使用してください。

また、上記のとおり、「高齢者施設での『音楽活動サポートかながわモデル』」は、高齢者施設や住民主体の活動の場で、心身機能の維持・改善等を目指した音楽活動を効果的に実施するための一助となることを目指して実施され、本資料は「マニュアル資料（本誌）」と、「DVD資料」の2編から成っており、双方が対応するように作成されています。これらの趣旨をご理解の上、双方の該当箇所を参照しながら活用してください。



マニュアル資料（本誌）

令和2年11月8日（日）に昭和音楽大学において実施した、「一新しい生活様式を踏まえた一いまずく活かせる、だれでもできる『音楽レク』のワザ」の配付教材である、「マニュアル【資料編】」および「マニュアル【演習編】」をもとに、成果物用に一部改編したものです。施設等で『音楽レク』など音楽を用いた活動を行う際に活かしていただける事柄を「第1部 マニュアル資料編」、「第2部 マニュアル実践編」の二部構成でまとめました。DVD資料と合わせてぜひ活用してください。



DVD資料

「音楽活動サポートかながわモデル」の一環として行った、「施設等個別サポート」におけるオンライン音楽療法のデモセッション、またニーズ調査により作成され、研修で紹介した体操や食前体操、歌わない方法での歌の活用方法の例、そして研修のフィードバックアンケートにおいてニーズが挙がったピアノ伴奏について、著作権に抵触しない範囲のものをまとめて収録しました。本DVD資料を使用する際には、適宜、研修での配付教材や「マニュアル資料（本誌）」を参照してください。なお、本DVDの無断複製、趣旨に反した使用はご遠慮くださいますようお願いいたします。

第1部 マニュアル 資料編

(研修資料 マニュアル【資料編】一部改編)

平成30年度 神奈川県大学発政策提案制度採択
—神奈川県・昭和音楽大学協働事業『高齢者施設等音楽療法活用事業』



研修 (令和2年度)

- 新しい生活様式を踏まえた -
いますぐ活かせる、だれでもできる
『音楽レク』のワザ

マニュアル【資料編】



主催:昭和音楽大学音楽療法研究所

(令和2年11月8日配付)

I. 新しい生活様式の中での音楽レク

1. 「音楽を使う意味」 — 音楽があると、なにが良いのか？

* 『音楽レク』は深イイ！ たとえば

- ①日常生活動作（ADL・IADL）に必要な身体機能の維持に役立つ！ 例：転倒予防など
- ②健康維持に役立つ！ 例：肩こり解消、嚥下・口腔・呼吸機能 UP↑
- ③精神賦活[※]／気分の安定 ※精神機能の活性化
- ④生活にメリハリをつける 例：昼夜逆転の予防

* なお集団で行う際は、新しい生活様式に則って活動を行うこと

| | |
|----------------------------------|---|
| 動きを誘発 | ○拍がある（リズムがある）ことで動きが誘発される ○始まりと終わりがわかりやすい |
| 見通しがもちやすい | ○音楽は、メロディーや歌詞を持っているため、時間の見通しがもちやすい （集中や、行動の持続と、切り替えを助ける） |
| 長さを感じにくい 安心して参加しやすい 楽しくできる | ○馴染みのある曲・好みの曲を使用することで、音楽なしで活動しているよりも短く感じることもある ○苦痛や痛み、疲れなどネガティブな気持ちから気をそらして、ポジティブな気持ちで活動できることがある |
| 動作を覚えやすい | ○歌詞に合った動作は覚えやすい ○音楽と動きが結びつくことで、記憶につながりやすく、思い出されやすい ○なじみある動作（盆踊り等）は、音楽があることで思い出されやすい |
| 集団意識が生まれやすい | ○集団で行う場合は、動きやリズムを共有することで、一体感を感じることができる |
| 自然な呼吸でできる | ○音楽に合わせて身体や口を動かすことで、呼吸を維持し、深い呼吸も促しやすい ○歌わなくても、音楽に意識を向けることで、呼吸を止めずに活動しやすい |
| マルチタスクを提供できる | ○見る／聴く／動かす／動作をコントロールする等、複数の課題を同時に行う機会になる |
| 声を出すことを誘発 | ○人にとって、声を出すことや歌うこと自体は、生理的、心理的に有益にはたらく ※ただし、新しい生活様式に沿った声の出し方や歌い方、環境作り等への配慮をわすれない |

2. 「音楽を使う活動を始める際の留意点」

音楽を使った活動を始める、その前に・・・（確認）

*環境

○安全確保

○座席の配置にも注意を向ける

例：・難聴や視覚障害がある方をなるべく前列にする

・認知症などの症状が重い方、個別の対応が必要な方は特に前列や端など、リーダーが直接関わりやすい位置に座ってもらう

○最後列の方にも声をかけたり手を振ったりして、前方に気づきがあることや注意が向いていることを確認する

*姿勢

○安全面が最優先！

○座位で参加する際の留意点の例

- ・ 身体ごと前向きに座ってもらう（リーダーと対面になるように）
- ・ リーダーの表情や姿が見える位置にできるだけ座ってもらう
- ・ ひじ掛けの有無・車いす・クッションの使用などで動作の制限が生じる場合がある
- ・ まっすぐ、骨盤を立てて座ってもらう
- ・ 椅子の中央に座ってもらい、左右に傾かないようにする
- ・ 足底は、床あるいはフットサポートに置く

○立位で参加する際の留意点の例

- ・ ふらついた時に掴まる場所があるか
- ・ ふらついた時に支える人がいるか

○無理のない姿勢で行う

*リードする際のワザとコツ（集団活動の場合）

なお集団で行う際は、新しい生活様式に則って活動を行うこと

○参加しているご利用者の確認

- ・ 最後列の方とアイコンタクトを取る
- ・ 全員から見える位置に立っているか確認する
- ・ 活動を提供する側（リーダー自身）の働きかけに対してご利用者が気づいているかを確認する

○なんでも大きめに伝える

- ・ 大きな動作と表情で（皆が見てわかる）

○活動を提供する側（リーダー自身）は必要に応じて身振り手振りをつけて行う

- ・ 身体を使って音楽を伝える（難聴の方にも視覚的に伝わる／注意集中の持続を助ける）

例：音楽が速い時は、手や腕を早く動かす／ゆっくりの時は、身体をゆっくり揺らす

○必要に応じて「ハミング♪」する（「ハミング」とは：口を閉じ、声を鼻に抜いてメロディーだけを歌うこと）

- ・ ハミングにも意味がある
- ・ 馴染みのあるメロディーは何度も繰り返してハミングしても OK → リーダーもご利用者も安心
例：サビやよく知っている部分のみを繰り返しハミング

○曲のはじまりや身体動作の切り替わり等の際は、合図を少し大きにする

- ・ 身振り手振りで合図をする（安心して始められる）
- ・ 意図的なアイコンタクトやうなずき、ほほえみ等を入れる

3. 曲を選ぶときのヒント

ご利用者が青春時代を思い出せる曲からチョイス！

ご利用者がおおむね 10 代後半～30 代の時の曲から選ぶのがポイント！

ただし、戦争体験やラジオ／テレビ／雑誌などの普及状況、地域等によっても個人差があるので注意が必要です。

※本誌「なつかしの音楽クイズ～あたまと心のストレッチ～」にもたくさんのヒントを掲載しましたので、確認してみてください。

| ご利用者の生まれの年 | 青春時代を過ごした年代 (この年代の曲はアタリかも！?) | 備考 |
|------------|------------------------------------|--|
| 1920 年代生まれ | 昭和 10 (1935) 年 ～ 昭和 30 (1955) 年 | テレビまだ無し！ ラジオの時代、映画（洋画・邦画ともに） |
| 1930 年代生まれ | 昭和 20 (1945) 年 ～ 昭和 40 (1965) 年 | 戦後の復興～高度成長 1945 年終戦 1958 年テレビの普及率アップ 1964 年東京オリンピック 映画（洋画・邦画ともに）が流行 歌声喫茶の流行 |
| 1940 年代生まれ | 昭和 30 (1955) 年 ～ 昭和 50 (1975) 年 | 歌声喫茶の流行 学生運動、フォークソングの広まり テレビの歌番組が増える ラジオの深夜放送、ラジオでの洋楽放送 カセットテープの売り出し ディスコの流行 スターやアイドルの出現（女性、男性ともに） |
| 1950 年代生まれ | 昭和 40 (1965) 年 ～ 昭和 60 (1985) 年 | 学生運動、フォークソングの流行 1960 年代後半グループサウンズの流行 ラジオ歌番組・深夜放送 テレビの歌番組が増える ディスコの流行 ウォークマンの売り出し アイドル全盛期（女性、男性ともに） |

II. いますぐ活かせる、だれでもできる『音楽レク』のワザ

1. 食前体操に活かす音楽

舌の体操の BGM やハミングにおすすめの曲 一覧

*は舌の体操の BGM として使いやすい曲

| 短くて、初めてでも取り組みやすい曲 |
|-------------------|
| うみ (うみは広いな) |
| 靴が鳴る * |
| 月 * |
| 春が来た |
| 水鉄砲 * |
| 揺籃の歌 |

| 腹筋を使ってハミングする曲 |
|---------------|
| 兎のダンス * |
| おおスザンナ * |
| かえるの合唱 |
| 故郷の空 * |
| ぶんぶんぶん * |
| ロンドン橋 * |

| 日本の曲 (童謡、唱歌など) |
|----------------|
| 赤とんぼ |
| お正月 |
| 朧月夜 |
| 鯉のぼり (萱の) * |
| 荒城の月 |
| さくらさくら |
| 里の秋 |
| 四季の歌 |
| しゃぼん玉 |
| 早春賦 |
| 月の沙漠 |
| 七つの子 |
| 浜千鳥 |
| 浜辺の歌 |
| 冬景色 |
| 冬の夜 |
| 故郷 |
| みかんの花咲く丘 |
| 紅葉 |
| 桃太郎 |
| 夕焼け小焼け |

| 外国曲 (外国民謡、クラシックなど) |
|--------------------|
| アニーローリー |
| エーデルワイス |
| 遠き山に日は落ちて |
| 埴生の宿 |
| 星の界 |
| 野ばら (ウェルナー) |
| マイ ウエイ |
| モルダウ |
| ユーモレスク * |
| 旅愁 |
| ローレライ |

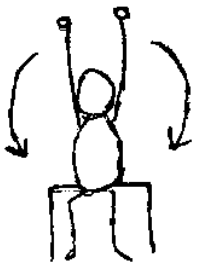

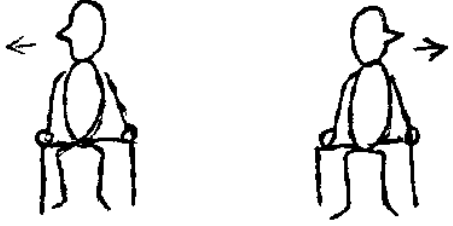

| 歌謡曲、流行歌 |
|-------------|
| 川の流れるように |
| 今日の日はさようなら |
| ここに幸あり |
| 涙そうそう |
| 見上げてごらん夜の星を |
| 夜明けの歌 |
| 夜霧よ今夜も有難う |
| 若者たち |

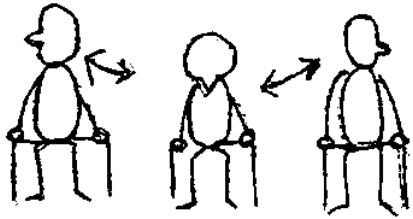
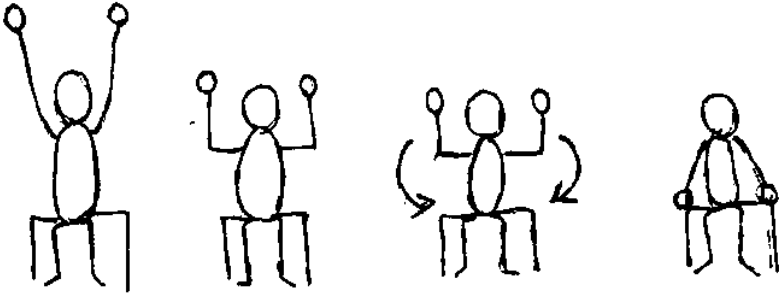
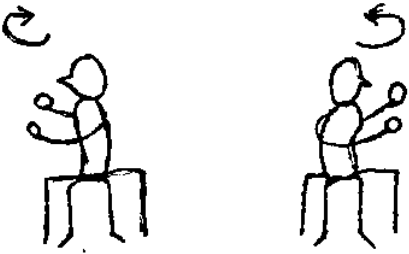
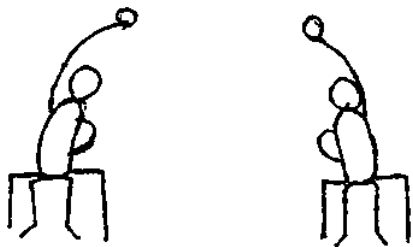
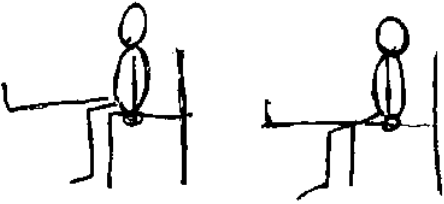
2. からだを動かす

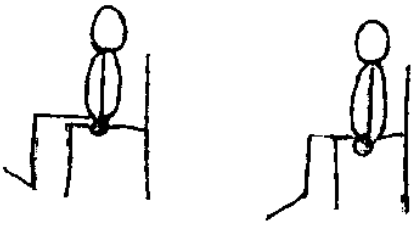
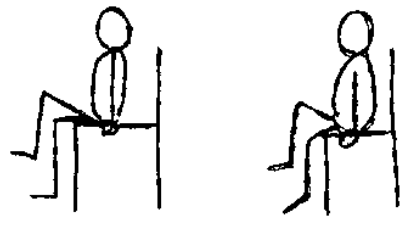
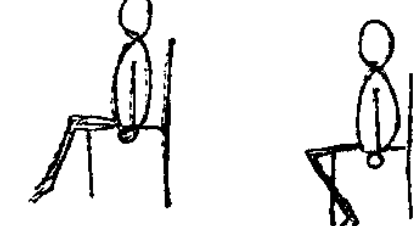
① 音楽体操のおすすめ動作 1~12 例：川の流れのように、オクラホマミキサー 等と一緒にどうぞ。

→ 音楽があることで、【より大きく】【よりきっちり】【よりのびのび】【いつのまにか】【たのしく】動かせる！

→ 音楽に合わせて動作をつけて下さい。

| 動作 | | 歌詞等をメモする場合は こちらに |
|----|---|---------------------|
| 1 |  | |
| 2 |  | |
| 3 |  | |
| 4 |  | |

| | | |
|---|---|--|
| 5 |  | |
| 6 |  | |
| 7 |  | |
| 8 |  | |
| 9 |  | |

| | | |
|----|--|--|
| 10 |  | |
| 11 |  | |
| 12 |  | |

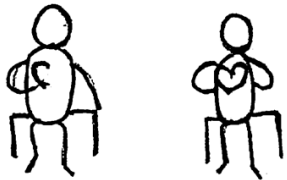



②介護予防&デイサービスで使える体操（例）

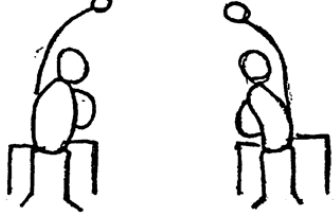


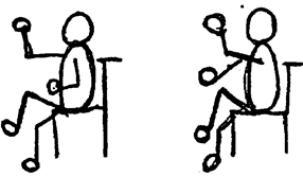

使用する曲：365歩のマーチ

曲を選択した理由：明るい曲調で馴染みがあり、テンポがよいことで動きを誘発しやすい。

- 活動の目的：①筋力の低下を防ぐとともに各部分の筋力を強くする。
 ②体がスムーズに動くように各関節の柔軟性を高める。
 ③体力の耐久性の向上を図る。
 ④自分自身の身体の状態を把握し、改善方法を身につけてもらう。

動きの説明および目的

| | 動き | 説明と目的 |
|---|--|---|
| 1 | ♪幸せは～  | 説明：右手と左手を順番に胸の前へ持っていきハートを作る。 目的：①上肢を片手ずつ肩外旋・外転、肘伸展方向から屈曲方向にすることで胸を大きく広げること（脊柱伸展を意識すること）、左右を識別することをねらいとする。 ②胸元でハートを作ることで、手指の対立つまみを意識する、手指で形を構成することで、身体および空間認知を鍛える。 |
| 2 | ♪歩いて  | 説明：胸の前でハートを作ったまま、体を左右に揺らす。 目的：両手指の対立つまみは維持したまま体幹のみを左右に振ることで、座位での動的なバランスの向上を図る。 |
| 3 | ♪だから  | 説明：胸のハートを大きく右横と左横へ動かす。 目的：両手指の対立つまみは維持したまま、両隣の人に渡すことで、①手指と肘など末梢と体の中枢（体幹）との協調性②体幹の回旋運動③隣の人への意識をねらいとする。 |
| 4 | ♪一日一歩  | 説明：手でイスの脇を持ち、つま先を上にしたまま膝の曲げ伸ばしを交互にする。 目的：主に大腿四頭筋を使う。膝の伸展時に意識して足関節を背屈させれば、前脛骨筋を使うことができ、それにより下腿三頭筋は伸展され、繰り返すことでストレッチとなる。膝関節、足関節の筋力維持・強化により、歩行時のつまづきを防ぐ。 |

| | | |
|---|---|--|
| 5 | <p>♪人生は</p>  | <p>説明：拳を作り、右斜め上・左斜め上へ振り上げる。 目的：主に前鋸筋、僧帽筋、三角筋、斜腹筋、後背筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋を使用する運動で、椅子から立ち上がる筋肉を鍛えたり、杖歩行に使う筋肉を鍛えることができる。</p> |
| 6 | <p>♪汗かき</p>  | <p>説明：手でオッケーマークを作り、それを右手左手の順に頬に持っていき、頬を回す。 目的：頬を回すことで眼輪筋及び咬筋の強化を図る。また、顔をゆがめることでお互いに笑いが起こり、コミュニケーションの促進を図る。</p> |
| 7 | <p>♪あなたの</p>  | <p>説明：両手を下におろすと同時に体を曲げて、両手を上げながら、体もゆっくり伸ばしていく。 目的：よりゆっくり動作を行うことで腹筋・背筋の筋力の維持・向上が強化される。また、深い呼吸をすることで動作がスムーズとなり心肺機能への働きかけも可能となる。</p> |
| 8 | <p>♪腕を ♪ワンツ</p>  | <p>説明：手と足を大きく動かして行進する。 目的：上肢・下肢の筋を使い足踏みをすることで筋持久力を向上させ、腹筋へ意識を向けることで心肺機能の維持・向上を図る。</p> |
| 9 | <p>ポーズ!</p>  | <p>説明：笑顔でバンザイ! 目的：上体を起こしてバンザイをすることで、肩関節や前腕部・手首などの各関節の可動域の維持・向上を図る。また、背筋の筋力強化と前胸壁の筋のストレッチを図る。</p> |

③体操動作の考え方のポイント

一つ一つの動作を日常生活に結び付けることが大切。動きの目的を意識しましょう！

| 生活場面での主な動作 | 主な筋肉 | 動きの種類 | 具体的な体操動作 |
|------------|---|---|---|
| プッシュアップ | 上腕三頭筋 僧帽筋 広背筋 | 肘を伸ばす 肩をまわす 股関節を曲げる | ・肘を伸ばして腕を後ろに引く ・腕を身体に引き付ける |
| 立ち上がり | 大腿四頭筋 脊柱起立筋 | 膝関節の曲げ伸ばし 股関節の曲げ伸ばし | ・椅子に座って足を引く ・手を前に出す(重心移動) |
| 歩行 | 大腿四頭筋 ハムストリングス 下腿三頭筋 | 足を前に出す 肩関節の前後運動 身体をひねる | ・足踏み ・腕ふり ・つま先運動 |
| 階段昇降 | 大殿筋 ハムストリングス 下腿三頭筋 | 股関節の曲げ伸ばし 膝関節の曲げ伸ばし 片足で立つ | ・もも上げ ・膝を伸ばして足を後ろにひく ・膝の曲げ伸ばし ・つま先立ち |
| 更衣 食事 | 肩関節筋群 腕橈骨筋 上腕二頭筋 手関節筋群 手指筋群 | 肩関節をまわす 肘関節の曲げ伸ばし 手関節の内旋(内回し) 体幹を曲げる | ・深呼吸で腕を動かす ・手首をまわす ・肘の曲げ伸ばし ・グーパー体操 |

④体操で使用する音楽の考え方（カラオケ／CDを使って）

→ なじみのある曲／好みの歌は、モチベーションにつながりやすい！

★演歌や歌謡曲以外にも、選曲の視点を広げてみることも大切です。もしよければ一度聴いてみてください。

たとえば・・・

フォークソング：「知床旅情」、「この広い野原いっぱい」

J-pop：「世界に一つだけの花」、「涙そうそう」

演歌：「川の流れるように」、「柔」

歌謡曲：「時の流れに身をまかせ」

Jazz：「Fly Me to the Moon」

★「曲の長さから選ぶ」という視点もアリ！

多くの曲が、1番は特に馴染みある場合が多いです。1番のみの時間をまとめると、以下のとおりです。

※これはあくまでも目安です。

【例】①唱歌・童謡（比較的速いテンポで元気に使いやすい曲）

| ～15 秒前後 | ～20 秒前後 | ～30 秒前後 | ～60 秒前後 |
|----------------------|----------------------------|-------------------|----------|
| あめふり 桃太郎 かたつむり | どんぐりころころ 浦島太郎 うさぎとかめ | 村祭り 雪 我は海の子 | 手のひらを太陽に |

【例】②唱歌・童謡（比較的、ゆったり、のびやかに使いやすい曲）

| ～1分 | 1分程度～1分以上 |
|------------------------------|-------------------------|
| 春の小川 故郷 富士の山 夕焼け小焼け | 紅葉 七つの子 朧月夜 旅愁 |

3. なつかしの音楽クイズ～あたまと心のストレッチ～

①クイズをおこなう際のポイント

(1) 歌詞カードを作成する際は縦書きにする

→高齢者は縦書きに慣れています。国語の教科書は縦書きです。

幼い頃に習ったことや学校で習ったこと、慣れ親しんだことは記憶にとどまっていることも多いです。それを利用することで、思い出しやすくなります。

(2) 質問の後には、答えを考える時間を十分に確保する

→頭の中で歌い返したり、思い出したり、動作を考えたりするには時間がかかります。

(3) 簡単なクイズ・難しいクイズは織り混ぜて質問する

→同じ人だけが返答することを減らせます。物知りの人、勉強好きな方も、興味を持つ可能性があります。

(4) 書き込む活動がある時は、濃い鉛筆を準備する

→濃い鉛筆を使用すれば、筆圧が弱くても書きやすく、間違いを訂正できます。書き直しができることで、安心して書けます。

(5) 曲が流れている時は、声を出さずに聴く（鑑賞）

→新しい生活様式に合わせ、大きな声で歌わないための工夫です。

(6) 答えが出にくい時は、ヒントを提供する

→テストではないので、少しのヒントを出します。たとえば初めの文字を言う、見せる、一度曲を聴いてもらうなどです。

(7) 考えたり、思い出したり、連想したりする過程を大切にす

→答えが出なくてもかまわないのです。考えている過程で脳は活性化していますし、思い出す過程で感情も動いています。

(8) 誤った回答が出た時は、まずはその回答を受け止め、それから正解を伝える

→こちらの考えていた答えと異なる時もありますが「そうですね。～というのもあるようですよ」等と言っても良いでしょう。

(9) 「教えられている」と感じない、双方向のやりとりを工夫する

→一方的にならないようにしましょう。

(10) 施設にある音源（CD、DVD、カラオケ等）を使用 場合によっては、キーボード等があればそれを活用し演奏

→音源は施設にあるCD、DVD、カラオケ、職員の方の生演奏等を使ってください。

②なつかしの音楽クイズにおすすめの曲

音楽クイズで使いやすい曲の例を（１）～（５）の視点でまとめました。④の「いますぐ活かせる！曲の情報一覧」では様々な曲の多様な情報を紹介していますので、クイズの問題を考える時や答え合わせの際に参考にしてみてください。

（１）年齢を問わず幅広い年代になじみがある曲（職員の方々も知っているかも）

ふるさと、富士の山、日の丸、紅葉（もみじ）、花（はるのうらの墨田川）、我は海の子、こいのぼり、雪（ゆきやこんこ）、うさぎとかめ（もしもしかめよ）、桃太郎（ももたろうさんももたろうさん）、夕焼け小焼け、見上げてごらん夜の星を、瀬戸の花嫁、リンゴの唄、青い山脈、高原列車は行く 等

（２）認知機能が低下していても、歌詞やメロディーを思い出しやすい曲

朧月夜（菜の花畑に）、うれしいひなまつり、蛍の光、旅愁（ふけゆく秋の夜）、東京音頭、故郷の空（夕空晴れて秋風吹き）、お富さん、上を向いて歩こう、高校３年生 等

（３）有名な歌手とその代表曲

| 歌手名 | 曲目 |
|---------|-----------------------------|
| 藤山 一郎 | 丘を越えて、東京ラブソディ |
| 東海林 太郎 | 赤城の子守歌 |
| 淡谷 のり子 | 雨のブルース、別れのブルース |
| 渡辺 はま子 | 蘇州夜曲 |
| 菅原 都々子 | 月がとっても青いから |
| 岡 晴夫 | 憧れのハワイ航路、東京の花売り娘 |
| 美空 ひばり | 柔、川の流れるように |
| 春日 八郎 | 別れの一本杉、お富さん |
| 石原 裕次郎 | 夜霧よ今夜も有難う、赤いハンカチ |
| フランク 永井 | 君恋し、有楽町で逢いましょう |
| 坂本 九 | 明日があるさ、上を向いて歩こう、見上げてごらん夜の星を |
| いしだ あゆみ | ブルーライト・ヨコハマ |

(4) 有名な映画とその主題歌

| 公開年 | 映画タイトル | 主題歌等 | 歌いだし | 有名どころ |
|-----------------|------------------------|---------------------------|---------------|------------------------|
| 1935年 (S10年) | 「のぞかれた花嫁」 | 二人は若い | ♪あなたと呼ばば | ♪あなた なんだい ♪あなたと呼ばば |
| 1938年 (S13年) | 「愛染かつら」 | 旅の夜風 | ♪はなも あらしも | ♪はなも あらしも |
| 1945年 (S20年) | 「そよかぜ」 | りんごの唄 | ♪あかい りんごに | ♪りんご可愛やー ♪あかい りんごに |
| 1957年 (S32年) | 「喜びも悲しみも幾歳月」 | 喜びも悲しみも幾歳月 | ♪おいらみさきの | ♪おいらみさきの |
| 1949年 (S24年) | 「青い山脈」 | 青い山脈 | ♪若く明るい歌声 に | ♪若く明るい歌声に ♪あーおい 山脈ー |
| 1949年 (S24年) | 「銀座カンカン娘」 | 銀座カンカン娘 | ♪あの子 可愛や | ♪これが銀座のカンカン娘 |
| 1958年 (S33年) | 「有楽町で逢いましょう」 | 有楽町で逢いましょう (1957年リリース) | ♪あなたと逢えば | ♪あなたと私の合言葉 |
| 1961年 (S36年) | 「銀座の恋の物語」 | 銀座の恋の物語 | ♪心の底まで | ♪東京で一つ銀座で一つ |
| 1969年 (S44年) | 「男はつらいよ」 (フーテンの寅さん) | 男はつらいよ | ♪俺がいたんじゃ | ♪イントロ |
| 1969年 (S44年) | 「水戸黄門」 | ああ人生に涙あり | ♪人生らくありや | ♪イントロ |

(5) 年代を問わず、季節を感じるのにぴったりの曲

春 … 春が来た (はるがきた、はるがきた)、春よ来い (はるよこい、早く来い)、北国の春 (しらかば)
 夏 … 七夕 (ささの葉さらさら)、うみ (うみは広いな)、憧れのハワイ航路 (晴れた空)
 秋 … たき火 (かきねのかきねの)、村祭り (村の鎮守の)、旅の夜風 (花も嵐も)
 冬 … きよしこの夜 (きよしこの夜)、お正月 (もういくつ寝ると)、お座敷小唄 (富士の高嶺に)、
 津軽海峡冬景色 (上野発の夜行列車)

※ () 内は歌い出し

③ クイズの例

「荒城の月」・・・ だれでも参加しやすいクイズの例

例「荒城の月」のクイズと解答例

(だれでも参加しやすいクイズの例)

第1問 「この曲名は？」

答：荒城の月

第2問 「歌い初めの歌詞は？」

答：春高樓の花の宴

第3問 「季節はいつ？」

答：春

「荒城の月」・・・ 難易度をあげたクイズの例

例「荒城の月」のクイズと解答例

(難易度をあげたクイズの例)

第1問 「この曲の作詞者は？」

答：土井晩翠

第2問 「荒城とは実際にはどこの城？」

答：青葉城・鶴ヶ城・岡城

第3問 「作曲者はだれ？」

答：滝廉太郎

「春の小川」・・・ だれでも参加しやすいクイズの例

例「春の小川」のクイズと解答例

(だれでも参加しやすいクイズの例)

第1問 「この曲名は？」

答：春の小川

第2問 「どのような植物が出てくる？」

答：すみれ・れんげ

第3問 「どのような生き物が出てくる？」

答：えび・めだか・こぶな

「春の小川」・・・ 難易度をあげたクイズの例

例「春の小川」のクイズと解答例

(難易度をあげたクイズの例)

第1問 「この曲名は？」

答：春の小川

第2問 「どこに流れている小川？」

答：東京都渋谷区の河骨川(こうほねがわ)

第3問 「河骨とは何？」

答：スイレン科の花の名前

第4問 「その川は今どうなっている？」

答：暗渠になっている(地面の下を流れている)

④ いますぐ活かせる！ 曲の情報一覧

高齢者施設で使用しやすい様々な曲目について3段階で表記しました。

◎ = とてもなじみがある。迷ったらコレ！、○ = なじみがあり思い出しやすい、△ = なじみがある方もいる（個人差あり）

研修内容を踏まえて、表中に以下の欄を設けましたので、ぜひ活かしてください。

- ①唱歌・童謡 } …… 「曲名あてクイズにおすすめ」
- ②外国曲 } …… 「曲名あてクイズにおすすめ」
- ③流行歌、歌謡曲等 …… 「イントロクイズにおすすめの曲」、
「年代を問わず OK」、「年代により好みに差がある曲」

第2部 マニュアル 実践編

(研修資料 マニュアル【演習編】一部改編)

平成30年度 神奈川県大学発政策提案制度採択
—神奈川県・昭和音楽大学協働事業『高齢者施設等音楽療法活用事業』



研修(令和2年度)

- 新しい生活様式を踏まえた -
いますぐ活かせる、だれでもできる
『音楽レク』のワザ

マニュアル【演習編】



主催:昭和音楽大学音楽療法研究所

(令和2年11月8日 配付)

1. 音楽療法士が紹介する 食前体操に活かす音楽

① ご利用者への活動の説明

食前体操を行う際のポイント

- ・ 利用者の認知機能の程度によって、活動の目的を説明する
- ・ 「知っているイメージ」、「普段やり慣れている行動」を使って活動に引き込む
- ・ 大げさにやってみせる
- ・ 言葉の説明に、ジェスチャー等、視覚的な情報を追加して説明する
- ・ ハミングのときは口を閉じる
- ・ アイコンタクトを大切にする
- ・ 笑顔で行う
- ・ 施設にある音源（CD、DVD、カラオケ等）を使う

2

② 鼻深呼吸

- (1) 「鼻から」「口を閉じて」を強調して、まず練習する **ポイント**
- (2) 「高原の朝」や「バラの良い香り」など鼻から息を深く吸うイメージを提供して、鼻深呼吸の練習を繰り返す
- (3) 鼻深呼吸のときに、上体を大きく動かさずなど大げさにやるとわかりやすい **ポイント**

4

音楽療法士が紹介する 食前体操に活かす音楽

一飛沫を防ぎながら！発声・呼吸・口腔・嚥下機能アップ体操

1

① ご利用者への活動の説明

ご利用者への活動の説明のコツ

- ・ 活動の目的を理解すると取り組み意欲が高まる
利用者には、簡潔に説明する。
→ そのとき、視覚的な情報を同時に提供する
例：顔をさわりながら「表情筋を刺激します」
のどをさわりながら「嚥下」「飲み込み」
- ・ ご利用者の認知機能に合わせて、わかりやすい言葉を添えたり、最初から言い換えた言葉で説明する。
例：「嚥下」 → 「のみこみ」
「ハミング」 → 「鼻歌」

3

③ 顔の体操

知っているイメージを使う

ポイント

- ・ 頬をふくらませる → 「ひょっとこ」
- ・ 唇を突き出す → 「たこちゆう」
- ・ 顔を中心によせる → 「うめぼし」
- ・ 目、口など大きく開ける → 「びっくり仰天」

ポイント

おおげさにやる

5

④ 舌の体操

- ・ 口を閉じて舌を左右、上下、まわす、をまらず練習
- ・ 舌は見えないため、指などで舌の動きを示すとわかりやすい
- ・ BGMに使う音楽は軽快なものが多い

6

⑤ ハミング

基礎編

- (1) 口を閉じての「ん～」をまらず練習する
- (2) 「ん～」の高さを変化させる
→ 喉頭の上下運動を促し、誤嚥防止の練習になる

・ 身近な行動をイメージしてもらい、実践

例えば・・・

同意する「ん～」、疑問に思う「ん～」、

否定する「ん～」等

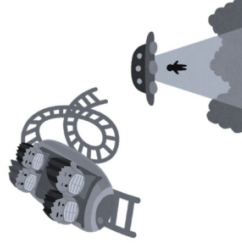
いろいろな場面の「ん～」を使う

7

⑤ ハミング

応用編

- (1) 「ん～」の高さを大きく上下させて
 - ・ 「ん～」のジェットコースター
 - ・ 「ん～」のUFO



- (2) 「ん～」の強さを変化させる

→ 腹筋を使って息を吐くことで呼吸筋を鍛える
遠くから近づくものをイメージして

・ 「蚊」

・ 「カーレース」



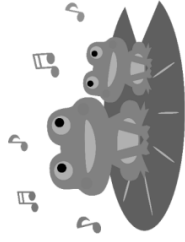
8

⑤ ハミング

メロディー編

「ん〜」で「かえるの合唱」

- ・ 普通のカエル（自然に出せる声の高さでハミング）
- ・ 声の低いガマガエル
- ・ 声の高いアマガエル



9

⑤ ハミング

ハミングに適した曲の例

- ・ 短めでハミングしやすい曲
「揺籃の歌（ゆりかごの歌）」など
- ・ 腹筋を使って
「故郷の空」など
- ・ 流行歌もいける！！
「見上げてごらん夜の星を」など

10

まとめ

- ・ 鼻深呼吸、顔の体操、ハミングなど、普段やり慣れない動作
→ よく知っている動作、行動、物をヒントにしたり、イメージを利用したりすると良い
例：「高原の朝」「良い香りのバラの花」など
「うめぼし」の顔など
同意するときの「ん〜」、ジェットコースターなど
- ・ 舌の体操
→ 動作に適した軽快な音楽を無理のない範囲で選ぶ
- ・ ジェスチャー等により、視覚情報も同時に提供する
例：鼻深呼吸の体の動き、声の上下に合わせた手の動きなど
- ・ 大げさにやる
- ・ ユーモアを大切に

11

参考・引用文献

- ★のどの上下運動と嚙下の関係についての参考文献
○西山耕一郎
「肺炎がいやならのどを鍛えなさい」飛鳥新社、2017
- ★発声、発話、呼吸、等の基本的知識を解説
○羽石英里
「パーキンソン病のための歌による発声リハビリテーション」春秋社、2014

12

2. からだを動かす

からだを動かす

1

① 施設にあるCD等を使って

(2) 一つ一つの動作を日常の動作に結びつける

体操の目的は、「体操をすること」ではなく
体操の動きを日常生活に活かすこと

→ 動きの目的に意識を向けてみましょう
動作すべてに意味がある!!

たとえば・・・ 本誌p18

3

① 施設にあるCD等を使って

(1) 声掛け

ポイント

「見えますか?」「息を止めないで」

「足が床についていますか?」
「まっすぐ座れていますか?」

座位

立位

など

※ 安全確保が最優先!!

2

① 施設にあるCD等を使って

(3) なじみある歌/好みの歌の方が
モチベーションにつながりやすい

ポイント

★ 本誌 p19

演歌や歌謡曲以外にも、

選曲の視点を広げてみることも大切!!

視点の例：曲の長さ、テンポ（速さ）、曲調

例：♪オクラホマミキサー/♪ローレライ

♪365歩のマーチ

4

② いつでもどこでも使える、なじみの曲で

♪「ドンパン節」

ポイント

- ・ 歌詞を提示しなくても曲をイメージできる
- ・ シンプルな2種類の動きでできる
※もちろん、他の動きの組み合わせでもOK
アイテム（道具）を使うこともOK

他の曲もある！ たとえば・・・

♪うさぎとかめ（もしもしかめよ）、♪山寺の和尚さん、♪桃太郎、
♪紅葉、♪茶摘み、♪ちやつぽ、♪隣組、♪タ日（ぎんぎんざらざら）
ほか

5

② いつでもどこでも使える、なじみの曲で

実際にやってみましょう

- ♪ ちやつぽ
- ♪ 指体操 1、2、3
（長いバージョン、短いバージョン）
- ♪ みみずのたいそう

★実際の動きについては、DVD資料にて紹介しています

6

まとめ

こんな場合は、こんな工夫を・・・

- ・ 模倣が難しい場合
→ その方の正面に入りやってみる
引き出した動きの3倍大きさに動いてみる
- ・ 可動域の制限がある場合
→ ご自身で動かせる範囲内で進める
- ・ 動きが早くなる、または遅れてしまう場合
→ ご利用者の様子を観察する
呼吸を感じることで、その方のテンポに合わせ易くなる
- ・ 注意散漫で、集中の持続が難しい場合
→ 声掛けを増やす、ふいに違ったことをしてみる
名前を呼んでみる

7

まとめ

- (1) まずは試そう
知っている曲で動いてみましょう
- (2) 観察が大切
うまくいかない時はご利用者の動きからヒントを見つけてみましょう
- (3) いつでも、どこでも、誰にでもできる万能曲！？
ここで例示している曲目は、大体のご利用者は知っています
- (4) 自分の「定番の動作」
体操をリードしている最中、とっさに動作がわからなくなったら
「この動作」という、自分の定番動作を持っておくと、安心して
進めることができます

8

参考・引用文献

- 繁田雅弘監修
「認知症の脳活性化プログラムレシピ」中央法規、2014
- 日本精神科病院協会監修
「認知症の人のための作業療法の手引き」
ワールドプランニング、2010
- 篠田知璋、高橋多喜子
「高齢者のための実践音楽療法」中央法規、2001
- 中村隆一、齋藤宏、長崎浩
「基礎運動学 第6版」医歯薬出版、2007

3. 音楽療法士が紹介する なつかしの音楽クイズ ～あたまと心のストレッチ～

音楽療法士が紹介する
なつかしの音楽クイズ
～あたまと心のストレッチ～

1

① 曲名あてクイズ

例：♪七つの子

CD等の音源や演奏の一部を流し、クイズを出します。

第1問 「歌い始めの歌詞は？」

答：からす なぜ啼くの

第2問 「この曲の曲名は？」

答：七つの子

ポイント

質問をしてから、回答するまでの時間は十分に取るのが大切です。

2

① 曲名あてクイズ

例：♪荒城の月

(1) 誰でも参加しやすいクイズの例

第1問 歌い始めの歌詞は？

答：春高樓の花の宴

第2問 この季節は？

答：春

3

① 曲名あてクイズ

例：♪荒城の月

(2) 質問の難易度を上げたクイズの例

第1問 「この曲の名前は？」

答：荒城の月

第2問 「この曲の作詞者は？」

答：土井晩翠

第3問 「『荒城』とは、実際にはどこの城？」

答：青葉城・鶴ヶ城・岡城（諸説ある）

第4問 「作曲者はだれ？」

答：滝廉太郎／瀧廉太郎

ポイント

難易度を上げたクイズでは、物知りな方・勉強熱心な方等が積極的に参加しやすいです。普段とは少し異なるご利用者の参加の姿勢や様子が見られるかもしれません。

4

② イントロクイズ

例：♪旅の夜風（1938年）

作詞：西條八十、作曲：万城目正

まず、曲のイントロ（前奏部分）だけを聴いてもらいます。その後、クイズを出します。



なかなか答えが出なかつたら、ヒント（歌い始めの歌詞の紹介等）を出したり、場合によっては、一曲とおして鑑賞したりしてからクイズを出してもOK！

5

② イントロクイズ

例：♪旅の夜風 のクイズと解答例

第1問「歌い始めの歌詞は？」 — 答：花も嵐も 踏み越えて

第2問「この曲名は？」 — 答：旅の夜風

第3問「歌っていた歌手は誰？」

— 答：霧島昇とミス・コロンビア

第4問「この曲が主題歌になっている映画の題名は？」

— 答：愛染かつら

第5問「映画に出演している俳優・女優は？」

— 答：上原謙・田中絹代

6

③ 歌詞の穴埋めクイズ



このクイズは、頭の体操です。記憶に大いに働かかけます。

普段、参加が遠慮がちな方、物知りな方、勉強熱心な方も積極的に参加する可能性があります。あります。選曲は大事なポイントです。



7

③ 歌詞の穴埋めクイズ

クイズの手順

(1) 曲を選ぶ（誰でも知っている曲ならなお良い）

(2) 歌詞の一部分を空欄にして提示し、ご利用者と一緒に、空欄に入る歌詞を考え（またはご利用者に考えてもらい）、埋めてもらう

実践例1：ホワイトボードや模造紙などに歌詞を書き、皆でそれを見ながら、考えてもらう
（参加者数が多い場合などにおこなう）

実践例2：A4用紙等に印刷した歌詞を参加者一人一人に渡し、各自が鉛筆等を使用して穴埋めをする
（個別でも、参加者数が多くてもおこなえる）

8

③ 歌詞の穴埋めクイズ

例：♪富士の山

| | | | | |
|-------|------|-------|------|------|
| 富士は | 雷様 | 四方の | 頭を | 富士の山 |
| 日本一の山 | 下を | 山を | 雲の | |
| | 下に聞く | 見下ろして | 上に出し | |

④ あてぶり (歌詞に合わせたジェスチャー)

歌詞を少しづつ読みながら、
それに合うジェスチャー (動作) を皆で考え、
行っていきます。



体を動かしますので、
あたまと心のストレッチ になります。



④ あてぶり (歌詞に合わせたジェスチャー)

あてぶりの手順

- (1) 曲を決める。
※ご利用者と一緒に活動を行う前に、自分自身で事前にジェスチャーを想像しながら実際にやってみると、ジェスチャーがつけやすい曲を選ぶことができます。
- (2) ホワイトボードや模造紙に歌詞を書く。
- (3) その歌詞を見ながら、皆でジェスチャーを考える。
※ジェスチャーは参加者から募る
- (4) 歌詞を区切りながらジェスチャーを付ける。
※ジェスチャーが複数出た場合は、こちらがリードし決めていく
- (5) 区切りの良いところで、歌詞を読みながら通してジェスチャーを確認していく。
- (6) CDなどに合わせて、最初から1曲とおしてやってみる。
- (7) 何度か繰り返し行っても良い。

まとめ

(1) 認知機能が低下している方の場合、やり方やヒントを工夫する

- ・答えがわからない場合 → 正解を一部紹介する
- ・イントロだけを聞いてもわからない場合
→ 歌い始めのメロディーを紹介する
- ・それでもわからない場合は、1曲通して紹介する等
- ・穴埋めクイズで、歌詞を思い出せなかった場合
→ 歌詞の文字の、一部分または半分だけ見せる、
単語の始めの文字 (一文字目) を伝える 等
- ・あてぶりの動作が思い浮かばなかった場合
→ 大げさな動作でやってみせる
動作が思い浮かなくても面白さを感じる大切
楽しさ、ユーモア ⇒ 心のストレッチ!

参考文献 一覧

<第1部 マニュアル 資料編>

- ・浅野純 編「歌謡曲のすべて(上)」全音楽譜出版社、2012.
- ・浅野純 緒編「歌謡曲大全集(1)」全音楽譜出版社、2019.
- ・浅野純 緒編「歌謡曲大全集(2)」全音楽譜出版社、2010.
- ・浅野純 緒編「歌謡曲大全集(3)」全音楽譜出版社、2020.
- ・浅野純 緒編「歌謡曲大全集(4)」全音楽譜出版社、2018.
- ・浅野純 緒編「歌謡曲大全集(5)」全音楽譜出版社、2010.
- ・浅野純 緒編「歌謡曲大全集(6)」全音楽譜出版社、2014.
- ・浅野純 緒編「歌謡曲大全集(7)」全音楽譜出版社、2014.
- ・浅野純 緒編「歌謡曲大全集(8)」全音楽譜出版社、2014.
- ・神奈川県ホームページ「神奈川県大学発・事業提案制」
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/bs5/cnt/f5902/index.html> (2021年3月4日アクセス)
- ・呉竹英一 編「音楽療法の現場から贈る歌の宝石箱～手あそびつき～」ドレミ楽譜出版社、2018.
- ・甲谷至「歌うことが口腔ケアになる 音楽療法士のための『介護予防』実践 BOOK 科学的エビデンスに基づく歌唱リハビリ」あおぞら音楽社、2008.
- ・古茂田信男「新版 日本流行歌史(上 1868～1937)」社会思想社、1994.
- ・古茂田信男「新版 日本流行歌史(中 1938～1959)」社会思想社、1995.
- ・古茂田信男、矢沢寛、島田芳文、横沢千秋 編「日本流行歌史(下 1960～1994)」社会思想社、1995.
- ・小森谷清、島由季「歌伴のすべて ベスト905」全音楽譜出版社、2018.
- ・佐藤由美子「ラスト・ソング 人生の最期に聴く音楽」ポプラ社、2014.
- ・椎葉京一、野ばら社編集部「日本のうた第1集 明治・大正 1868～1926」野ばら社、1998.
- ・椎葉京一、野ばら社編集部「日本のうた第2集 昭和(一)初～20年 1926～1945」野ばら社、1998.
- ・椎葉京一、野ばら社編集部「日本のうた第3集 昭和(二)21～40年 1926～1945」野ばら社、1998.
- ・椎葉京一、野ばら社編集部「日本のうた第4集 昭和(三)40～53年 1965-1978」野ばら社、1998.
- ・椎葉京一、野ばら社編集部「日本のうた第5集 昭和(四)53～63年 1978-1988」野ばら社、1998.
- ・志水哲雄、深野広美、三浦優佳「高齢者入所施設における音楽療法の評価～理学療法士との協働による試み～」第16回日本音楽療法学会学術大会要旨集、132,2016.
- ・菅田文子 編著「音楽療法の必須100曲 高齢者編」あおぞら音楽社、2009.
- ・菅田文子 編著「音楽療法の必須100曲・ノスタルジー編」あおぞら音楽社、2014.
- ・鈴江弘康「歌謡1001 上 ひき語り歌謡のすべて」全音楽譜出版社、2012.
- ・日本音楽療法学会公式ホームページ
<http://www.jmta.jp/about/outline.html> (2021年3月4日アクセス)
- ・野ばら社編集部「愛唱名歌(増訂版)」野ばら社、2014.
- ・深野広美、三浦優佳、羽石英里、伊藤啓子、白川ゆう子「脳梗塞による歩行障害改善のための音楽療法～個別の歩行状態に対応した音楽の使用～」第15回日本音楽療法学会学術大会要旨集、168,2015.

- ・深野広美、三浦優佳「神奈川県委託事業『高齢者入所施設音楽療法実施事業』実施報告」昭和音楽大学音楽療法研究 No.4,37-43,2015.
- ・マイケル・ロサト=ベネット（監督・脚本・編集・製作）「パーソナル・ソング原題：Alive Inside：A Story of Music and Memory」, Projector Media,2014, US.（日本販売元：日本コロムビア, 2015）
- ・三浦優佳、羽石英里、深野広美、伊藤啓子「高齢者施設における「音楽活動」「音楽療法」の実施とニーズに関するプレ調査－大学発・政策提案制度への応募から採択・事業化への経過報告（1）－」昭和音楽大学音楽療法研究 No.8,63-71,2018.
- ・三浦優佳、羽石英里、伊藤啓子、二俣泉「健康寿命延伸に向けた高齢者施設での音楽活用事業かながわモデル」の提案－大学発・政策提案制度への応募から採択・事業化への経過報告（2）－」昭和音楽大学音楽療法研究 No.8,73-77,2018.

<第2部 マニュアル 実践編>

- ・アリシア・アン・クレア「高齢者のための療法的音楽活用」一麦出版社、2017.
- ・繁田雅弘監修「認知症の脳活性化プログラムレシピ」中央法規、2014.
- ・篠田知璋、高橋多喜子「高齢者のための実践音楽療法」中央法規、2001.
- ・竹中星郎・星薫「老年期の心理と病理」放送大学教育振興会、2002.
- ・中村隆一、齋藤宏、長崎浩「基礎運動学 第6版」医歯薬出版、2007.
- ・西山耕一郎「肺炎がいやならのどを鍛えなさい」飛鳥新社、2017.
- ・日本精神科病院協会監修「認知症の人のための作業療法の手引き」ワールドプランニング、2010.
- ・羽石英里「パーキンソン病のための歌による発声リハビリテーション」春秋社、2014.
- ・村井靖児「音楽療法の基礎」音楽之友社、2003
- ・やまだようこ・小嶋秀夫「生涯発達心理学」放送大学教育振興会、2002.

