

ドラムを叩くだけで、運動することになる最大のメリット

- ① ドラムは、他の楽器より簡単で好きに叩くだけでなんとなく曲になる。⇒“ドラムサークル”という手法のこと。
- ② 実行力とコミュニケーション力が高まり、脳が鍛えられる。
- ③ 空間認知能力を高められる。
- ④ 抑制力が向上する。(前頭葉の GO/no-GO 課題が特に改善！感情の抑制、行動の抑制)
- ⑤ 認知機能と実行機能を同時に高めることができる。

アルツハイマー型認知症、又はリスクのある参加者を対象としたランダム化比較試験(RCT)で、運動が脳の容積、記憶、実行機能を改善することは、わかっている。

(RCT とは、医療分野で用いられる根拠の質エビデンスレベルの高い研究手法のこと。)

運動は、BDNF(脳由来神経栄養因子)の生産を増加させ、結果脳細胞を新しく作ったり、保護したり、神経を発達させたり、増やしたり、神経同士を繋げたりする。BDNF は、脳の様々な働きを助けたり、私たちの健康を促進してくれるタンパク質である。→運動で生成→その結果、新しいニューロンが生成されたり、既存のニューロン間の接続が改善される。

加齢により、筋肉量、筋力、運動機能、空間認知機能は低下する。

認知症があると、新しい運動プログラムに参加したり、理解することが難しくなるが、**重度の認知症になっても、リズム反応能力は残っている。**⇒ドラム演奏は出来る！ ドラムは演奏することによりリズムを感じるので脳にいい効果がある。

リズムを合わせるのは、人間にしか出来ない高度な特殊能力！他人と一緒にリズムをとれるのは人間だけ！みんなで輪になって、ドラムを叩くと、なんとなくテンポが合ってきて、速くなったり、遅くなったり、自然に止まったりと、不思議な現象が起こります。

みんなと一緒にリズムをそろえるのは、自分と他人の存在を認識するというコミュニケーション力の高さの証明でもあるのです。

ドラムサークルは、空間認知能力、運動能力、コミュニケーション力の3つの力を伸ばせる手法である！

研究事例：埼玉の特養で、87.04 歳男女 3 か月間 週 3 回 30 分実施。

認知機能、身体機能、コミュニケーション力の向上を目指して行った。

結果：認知症の重い方は腕を上げる運動が難しい。が、たいこをバチで叩き跳ね返りの力で、その運動を促した⇒バンザイの高さや、手首を大きく動かせるようになった。他人の模倣も出来、少しの合図で今自分が何をすべきか理解出来る。

(この情報の本の著者である Dr. 宮崎敦子氏は、認知症の高齢者を対象とした研究結果を書いているが、障害者の現場でドラムサークルを提供しているハートミュージックかんちゃんの経験では、訪問する回数が少ない場合でも、たった 1 回でも、同じような効果は見られるのである。)

研究事例:ドラムをした群と、しなかった群との認知機能のテストと実行機能のテストの比較

結果:ドラムをした群は、全般的な認知機能のテストスコアも、前頭葉の実行機能のテストも上がった。
また、腕や手首の関節可動域が大きくなった。

アルツハイマー型認知症の方の脳は萎縮していて、脳の体積も減少しているが、このような脳の状態でも、ドラムの演奏が出来、継続すると上手になり、出来なかったことが出来るようになる。脳の可塑性があることがわかる。

(脳の可塑性があるということは、脳血管疾患後遺症のリハビリとしても有効であるだろうし、脳血管性認知症の方にもよいのではないのか?とも、ハートミュージックかんちゃんは思っている。

またドラムを叩くことによりセロトニン神経が活性化するので、睡眠にもよい効果がある。

セロトニンは、Dr. 有田秀穂氏が長年研究しており、ドラムサークルの教本にも寄稿されてて、別紙に少しまとめているのでご参照ください。)

※このまとめた内容は、私たちはドラムサークルファシリテーター協会にも講師として先輩として関わってくださっています
現 東京大学先端技術研究センター身体情報特任研究員 前 理化学研究所情報システム本部研究員、東北大学加齢医学研究所などで研究を重ねています Dr. 宮崎敦子氏が出版している『すごい音楽脳』という最新本の中のドラムに関する内容を抜粋したものである。

もし、ご興味があれば、みなさまの日頃関わっている高齢者さまにお役に立てる情報が、他にも沢山書かれていますので、是非とも読んでみてください。

あなたの大切な人達と一緒に、かんちゃんの提供するドラムサークルや、ミュージック・ケア(だれでも どこでも いつでも 楽しめる 音楽療法)と一緒に楽しみませんか?



ハートミュージック大中和美(かんちゃん)

<http://heart-music.net>