

## 論文内容要旨

論文題名：音楽運動療法プログラムの心身への効果  
—高齢者の運動継続と楽しさの関連性—について

専攻領域：昭和大学保健医療学研究科 基礎・臨床・統合医療領域

氏名：伊藤 桜子

### 内容要旨

【目的】超高齢社会のわが国では、高齢者の筋力の維持・増進を図るため、多くの運動教室が開かれており、運動は継続してこそ介護予防効果が高まるとされている。身体能力が衰えてくる高齢者が運動を継続するためには、「楽しい」と思える運動を行うことが大切である。そこで今回は、地域の介護予防教室に参加する高齢者が、運動する際に楽しいと感じる要因は何か、について検討することを目的とした。

【方法】0区介護予防教室の音楽運動療法プログラムに、終了時まで継続参加した65歳～90歳の男女12名を対象とし、3か月経過時（①初心時）と9か月後の終了時点（②継続時）にアンケート調査を実施し、その結果を比較検討した。

【結果と考察】初心時に比べ、継続時の方が、楽しさの尺度点数が増加した。また、運動の楽しさと継続性には、初心時、継続時の両方において有意な相関があり、楽しさが増せば、継続性も増すことが明らかとなった。加えて、初心時では運動開始初期であるため、身体能力が低く、身体変化を感じにくいため、継続するためには精神的に楽しいと感じられるものが運動プログラムの中に存在することが必要であった。一方、継続時では、身体能力があがってくるため、運動による身体的変化の自覚を楽しいと感じており、その楽しさが継続性に繋がるということが判明した。また、介護予防教室における音楽運動療法プログラム参加者は、初心時よりも運動継続後の方が、運動する際の音楽の必要性について強く感じていることも判明した。

【結論】運動継続には、「楽しい」と感じられる要因が存在することが必要である。継続者では楽しさが増加し、かつ初心者と継続者では楽しさの要因が異なった。故に、楽しさの要因となるものをプログラムに段階的に取り入れて提供することが、高齢者の運動継続および、介護予防効果向上に繋がることを示唆される。