シリーズ「認知症」この人に注目

平山久美さん

認知症の患者さんの笑顔がよみがえった！ 脳の血流も促進させる〝ダンスセラピー〟

体を動かすと、脳の働きが活発になることはよく知られています。最近、認知症の患者さんの症状緩和に役立つと**注目を集めているのが「ダンス／ムーブメントセラピー」です。大阪・阪南病院をはじめ、医療機関や福祉施設で実践されている〝ダンス〟の脳に対する働きをご紹介しましょう。**

［ひらやま・くみ］
近畿大学文芸学部芸術学科卒業。筑波大学大学院人間総合科学研究科修了。日本ダンス・セラピー協会認定ダンスセラピスト・理事。大阪体育大学非常勤講師。精神科医、作業療法士らとともに、認知症治療病棟や児童精神科病棟において、「情動を伴う運動（ダンス／ムーブメントセラピー）における脳機能・自律神経機能」の生理学的根拠を構築し研究している。

毎回テーマを決めて 認知症の患者さんとともに振りつけを考え音楽に合わせて踊る

ダンス／ムーブメントセラピーは、体の動きやリズム、肌のふれあいを通した芸術療法という精神療法の一つで、一九四〇年代に米国で確立されました。体を使い、言葉を使わずにコミュニケーションを取ることで、情動（喜び・悲しみ・驚きなどの感情）を伴う運動を行います。

ダンス／ムーブメントセラピーは、ストレスの解消や運動機能の向上だけでなく、精神疾患や認知症患者さんの心のケアなど、さまざまな効果が期待できます。そのため、子どもから高齢者まで実践でき、医療施設や福祉施設で行われています。対象になっているのは、知的障害者や身体障害者をはじめ、認知症、うつ病、統合失調症などの精神疾患の患者さんと、これらの予防を目的とした健常者さんです。

現在、私はさまざまな施設でダンス／ムーブメントセラピーを行っています。二〇一〇年からは、大阪府堺市にある阪南病院の認知症治療病棟で、認知症患者さんに対して週に一回「生活機能訓練」として行っています。

ダンス／ムーブメントセラピーは、一回につき四〇～五〇分ほど行い、二〇～三〇人ほどの患者さんが参加しています。初めに歌謡曲などを流しながら、握手を一人ずつ交わしていきます。準備体操の意味合いもありますが、ダンスを行う前に手と手をふれあうことで、コミュニケーションを取りながら、患者さんの体調を見ることができるのです。今日は反応がいいなとか、少し体調が悪そうだなとか、その日その日で体調の違いを確認しています。

その後、毎回テーマを決めて話をしながら、ダンスの振りつけを考えていきます。お盆の時期には「お盆といえば？」と質問し、患者さんに連想してもらいます。そうすると「盆おどり」「おまつり」といった答えが返ってきます。その言葉をもとに、患者さんといっしょにダンスの振りつけを考えていくのです。最後に、考えた振りつけを音楽に合わせて全員で踊ります。

ダンス／ムーブメントセラピーに参加した方は音楽に合わせて手拍子をしたり、歌を口ずさんだりして、楽しんでいるようです。笑顔が増えたり、握手するときの力が強くなったりする患者さんもおぜいいます。ダンスをすることで筋力も向上しているのではないでしょうか。

大阪府堺市にある阪南病院で認知症患者さんにダンス／ムーブメントセラピーを行う平山さん。患者さんとのスキンシップを大事にしている

ダンスセラピーは言語機能をつかさどる脳の前頭前野の血流を向上させて笑顔が復活

ダンス／ムーブメントセラピーは認知症の改善に有効だと確認されています。筑波大学との共同研究で、認知症患者さんにダンス／ムーブメントセラピーを行ったさいの脳の血流を測定しました。認知症患者さん一一人を対象に、一回約三〇分間のダンス／ムーブメントセラピーを月二回受けてもらいました。その結果、言語機能をつかさどる左前頭前野の血流が向上したことがわかったのです。研究の結果から、認知症の進行を遅らせたり、認知症を防いだりする期待が十分できます。

こうした研究だけでなく、認知症患者さんと間近で接していると、その効果に驚かされます。ダンス／ムーブメントセラピーを行うと、認知症患者さんの笑顔が増えるのです。ダンス／ムーブメントセラピーを行うときは、患者さんとのコミュニケーションを大事にしています。体の接触も多いのですが、肌にふれあうだけでも、涙を流して感動される方がいるほどです。「次の教室を楽しみに待っている」といってもらえることもあって、私もうれしく感じています。

阪南病院では認知症患者さんのほか、児童精神科病棟でも週に一度、ダンス／ムーブメントセラピーを行っています。ときには人前でダンスをするのが苦手な患者さんに、一対一でダンス／ムーブメントセラピーをやることもあります。

ダンス／ムーブメントセラピーを行う療法士の資格は、日本ダンス・セラピー協会で認定しています。日本では、資格の保有者が三〇人ほどしかいないのが現状です。ダンス／ムーブメントセラピーのできる療法士（セラピスト）が増え、ダンスの脳に対する効能が広く浸透してほしいと思います。