

北欧の「ブネ法」日本の施設に広がり

# 歌い奏でて 高齢者笑顔

**ブネ法** スウェーデンの音楽セラピスト、ステン・ブネさん(64)が1980年に考案した高齢者、児童、障害者のための音楽ケア。多くの場合、3つの和音で構成された曲を簡単に演奏できる楽器を使い、合奏、合唱する。脳機能や記憶力、発声能力を改善する効果があるとされる。スウェーデンでは約1500施設、日本では2009年以降、約50施設で導入されている。

誰でも簡単に参加できるスウェーデンの音楽ケア「ブネ法」が日本の高齢者施設を中心に広がっている。認知症の人など高齢者が、音楽を通して一体感や達成感を得られ、自信や生きがいを持てるようになるようだ。



ブネ法用に作られたギターなどを演奏する参加者。6日、千葉県浦安市の舞浜倶楽部

千葉県浦安市の有料老人ホーム「舞浜倶楽部」に「おお牧場はみどり」の歌声が響いていた。認知症の人や要介護5に認定された車いすの人、介護が不要な人など十数人の入居者が一緒に、ブネ法の指導員の指揮に合わせて合唱していた。

「次はカノンを合奏します」という指導員の呼び掛けで、それぞれ担当するギターや笛を準備した。

ブネ法で使われる楽器は、和音を簡単に演奏できるようにしたのが特徴。例えば、ギターは和音を指で押さえる代わりに、レバーを左右に倒すことでG、D、Aなどの和音が切り替わる。一つの音だけが鳴る笛や打楽器もあるの

## 役割果たす達成感 自信に

人も参加しやすい。

合奏が始まると、全員が指揮者を真剣な表情で見つめた。指揮者が手を上から下に動かすリズムに合わせて、楽器を鳴らす。手を右、真ん中、左に動かすと、対応する三つの和音を切り替えていく。短音の笛や打楽器を担当する人も自分の出番に備え、集中している。

約40分間のプログラムを終えた荒川妙子さん(80)は「週2回のブネ法の時間が待ち遠しい。参加すると、気持ち

が盛り上がる」と満足そうだった。

ブネ法指導員の島村孝範さん(44)は「全員が合奏することによって音楽は完成するので、一体感を感じられる。楽器を演奏し、誰もが自分の役

割を果たしたという達成感があり、自信を持てるようになる」と話す。

舞浜倶楽部では、参加希望者が数グループに分かれ週2回、ブネ法を受けている。例外として、平均要介護度が4の8人のグループには、ほぼ毎日、食事前の約20分間、導入している。歌や音楽の刺激で食欲が増し、介護を受けず自分で食べる人が多いという。

ブネ法に参加するのを最優先し、入浴や買い物などの予定を変更する入居者もいる。「心身の健康が保たれ、要介護度が上がらない入居者が多いと感じている」と同ホームを運営する会社のグスタフ・ストランデル社長は効果を説明している。

### ブネ法の参加・不参加による肺活量の対比

参加した 10人	5カ月後の 肺活量	参加しなかった 10人	5カ月後の 肺活量
+7%		-4%	
77.4歳	平均年齢	80.1歳	平均年齢

※東京都内の認知症対応型デイサービスに通う人を対象にした調査、2010年

### 「全身状態の目安」肺活量アップ

東京都内の認知症対応型デイサービスに通う50〜90代の人を対象にした2010年の調査では、ブネ法に参加した人は、全身状態の目安となる肺活量が増えた。

調査では、ブネ法に参加した平均年齢77・4歳の10人と参加しなかった平均年齢80・1歳の10人について、5カ月後の肺活量を計測。参加した人は7%増加したのに対し、参加しなかった人は4%減少したという。