

活動団体名

♪ メモリー・ケア ♪



代表 熊谷 眞弓さん

元歌手。長年プロとして携わってきた音楽で、高齢者の健康づくりに貢献する。

活動略歴***** (発足) 2014 年 5 月 23 日

市内の高齢者等の認知症予防と健康増進を目的に、音楽を活用しながら指先や体全体を使って脳を活性化する「健康歌声フレンズ」や、そのためのスタッフを養成する「フォローアップ講座」を実施。

■おもな取り組み

・健康歌声フレンズ

毎月最終土曜日

場 所：久留米市市民活動サポートセンター みんなる

参加費：1,000 円

・フォローアップ講座

毎週火曜、金曜日

場 所：久留米市市民活動サポートセンター みんなるなど

参加費：500 円～3,000 円(内容による)

2020 年春から猛威を振るっている新型コロナウイルス（以降、コロナ）。市内で活動する数多くの市民活動団体が、活動中止や活動自粛を余儀なくされました。それでも、オンラインの活用や感染対策など様々な工夫を凝らして活動を再開する団体も増えています。今回は、音楽を活用して高齢者の認知症予防に取り組む「♪メモリー・ケア♪」にスポットをあてて、代表の熊谷さんと事務局の重永さんにお話を聞きました。

音楽で認知症予防を

♪メモリー・ケア♪として活動する前は、県内の音楽講師として活動していました。当時は“上手に歌う”ことを目的に音楽を学ぶ参加者が多かったのですが、時代の変化とともに“歌うことを楽しみたい”と考える人が増えたように感じました。そこで、参加者が自分のために音楽を長く楽しめるようにと、徐々にシフトしていった結果、♪メモリー・ケア♪が発足することになったのです。

音楽（唱歌・演奏）には、人を癒すだけでなく、認知症予防や認知機能の維持効果があると言われています。超高齢化社会の日本では、高齢者の孤立防止、健康寿命を延ばすことが喫緊の課題です。そこで、市内の高齢者の認知症予防と健康増進、ひいては医療費削減に繋げることを目標にして、音楽を楽しみながら認知症予防ができる場を広げようと今日の活動に至っています。

仲間づくりも魅力

私たちは、音楽を活用した認知症予防「健康歌声フレンズ」、楽器・歌唱だけでなく、パソコンや音響・映像機器等の活用について学ぶ「フォローアップ講座」、地域団体、施設等へ出向き、音楽を活用した認知症予防や介護予防プログラムを実施する「出前講座」を実施しています。

中でも「健康歌声フレンズ」は、深い呼吸と正しいリズムで、童謡・唱歌、懐メロ等を参加者全員で大きな声で歌い、リズムに合わせて指先や体全体を動かし、脳の活性化を行う認知症予防の活動です。あらかじめ曲目リストを決めていますが、時には参加者のリクエストに即興で応えることもあります。認知症予防はもちろんのこと、昔親しんだ音楽を聴いて当時の思い出を語り合うなど、参加者同士が仲良くなれることも魅力です。



鍵盤シートを用いた認知症予防活動の様子



鉄琴を用いた認知症予防活動の様子

コロナ禍での活動には変化も

高齢者が集まって、歌を歌う。平常時であれば、つながり作りや居場所づくりに欠かせない手段ですが、コロナ禍では、まさに「3密」でした。

～困ったこと～

緊急事態宣言が発令されたことで公共施設の閉鎖が相次ぎ、活動場所を確保できず、事業が開催できなくなったことです。出前講座で訪問していた施設等も、外部の人の受入を中止したため、活動できない状態になりました。正直、活動休止もやむを得ないと思っていました。

～工夫したこと～

しかし、こんな時だからこそ“やれることをやろう”とメンバー内で奮起し、まずは、市民活動サポートセンターみんくる主催の「オンライン活用講座」に参加しました。これが、オンライン配信事業のきっかけとなり、これまで集まっていた活動を、画面を通して行なうという新しい手法で事業を実施することができました。

～発見したこと～

高齢者は情報通信技術に不慣れで、取り残されている人も多く、参加したくてもオンライン事業では参加が難しいという声を聞きました。そこで、フォローアップ講座を実施しスタッフを養成。現地希望を参加する方向けに、少人数の講座を任せることができるようになりました。

必要とする人へ向けて活動を継続する

私たちはもともと情報通信技術に強い団体ではありませんでしたが、どうしたら活動を継続できるかと考える中で、必要に迫られて勉強しました。今となっては、ほとんどのスタッフが Zoom の使い方、配信、音響設定をできるようになり、少人数の講座を任せることができるようになりました。また、みんくるや地域の大学生にサポートしてもらいながら、配信事業を続けることができますので、活動を躊躇されている他の団体さんにも、この経験を共有したいです。

今後は、この配信技術を生かして、介護事業所等での活動を再開したいと思っています。コロナが落ち着いても、以前のような生活はできないと思いますが、これを機に得られた技術を高めながら活動を続けていきたいです。



オンライン配信の様子