

活動分野：

教育・人材育成 / 福祉・自立支援 / 健康・医療

研究者名（研究グループ名）：

音楽学部応用音楽学科 一ノ瀬智子（代表） 松本佳久子 竹原直美 吉里瞳子 青木智美
生活環境学部食物栄養学科 福尾恵介 谷野永和 長谷川裕紀

活動概要

栄養科学研究所では、地域高齢者に対する栄養支援や体力チェック、運動、音楽などによる健康増進・生きがい高揚を目的に、様々な活動を実施している。「音楽で楽しく健康のつどい」では、音楽活動を応用音楽科の学生が提供し、参加者の健康増進の支援を目指すだけでなく、学生との社会的交流の「場」を確立していくことを目的としている。

活動内容

活動・研究・委託テーマ	栄養科学研究所における「音楽で楽しく健康のつどい」の実施
対象となる地域・企業等	西宮市小松分区、鳴尾西分区、 西宮市社会福祉協議会、高齢者あんしん窓口
活動学生(ゼミ・学年等)	音楽学部応用音楽学科1～4年生
連携時期	平成20年より現在に至る。
学外への広報方法	チラシ配布や体験会など。
連携内容	西宮市小松分区、鳴尾西分区在住の高齢者を対象として、月に2回、音楽活動を実施している。音楽活動は応用音楽学科学生の音楽療法実習の場となっており、学生が音楽活動を企画、実施する中で地域高齢者との交流を深めている。毎年開催される栄養科学研究所の公開シンポジウムでは、参加者たちが日ごろの活動の成果を発表している。
成果	地域高齢者の心身の健康増進、QOLの向上、世代間交流等に貢献していると考えられる。その成果については、2011年の世界音楽療法学会にて研究発表を行ったほか、日本音楽療法学会においても取り組みの内容・成果を発表している。

研究者・研究グループからの「ひとこと」

「音楽で楽しく健康のつどい」は、生活に身近な音楽を使うことで誰もが参加しやすく、また学生と高齢者が交流をしながら活動を楽しんでいます。

活動内容PR(活動の様子・参加者の声等)

●参加者の声（アンケート調査結果より抜粋）

――「音楽で楽しく健康のつどい」に参加された感想――

- 「楽しい」
- 「参加者や学生と知り合いになれる」
- 「昔の懐かしい時代に戻ることができる」
- 「元気が出る」
- 「心が安らぐ、落ち着く」

――日常生活の変化について――

- 「音楽療法の日が待ち通しかった、毎日の生活が楽しくなった」
- 「1人で家にいても、よく歌うようになりました」
- 「規則正しい時間に起床するようになりました」
- 「オシャレをするようになり、毎回何を着ていこうか時間ギリギリまで悩んでいます」

以上から音楽活動ならではの効果が認められています。

●栄養科学研究所公開シンポジウムの様子

