

「パーキンソン病の方への音楽&看護療法の成果・体験」

「病氣になりにくい自分」

「病氣になっても治しやすい自分」

をつくりあげるための養生法

第38回全国パーキンソン病友の会総会 分科会
2014.6.18 (水) プリンスホテルにて

猪股千代子

統合医療ヘルスケアシステム開発機構 HOKT123研究会会長
札幌市立大学看護学部教授

本日の内容

- 健康と安寧の推進を目的とした音楽を活用した心身のリハビリテーションケアの主旨
 - ⇒ 養生と癒しの医療：統合医療の紹介
- ハマナスの会の音楽&看護療法について
- 研究から得られた学び
 - ⇒ 身体的・精神的・社会的・霊的健康が向上
- 病気になっても治りやすい自分をつくりあげるための考え方・ライフスタイルを提案

健康と安寧の推進を目的とした音楽を 活用した心身のリハビリテーションケア

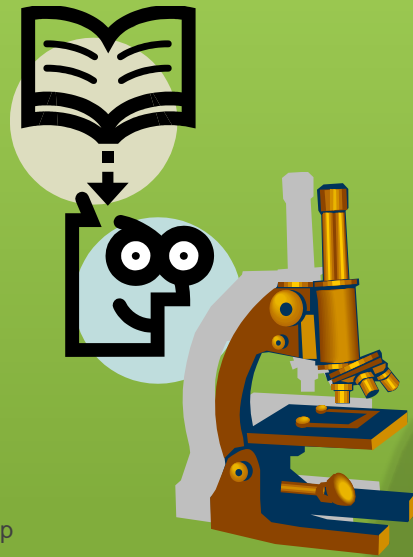
—北海道における統合医療推進活動—

実践・研究の背景

- 2008年5月から実践開始
 - 北海道難病センター（札幌市中央区）：
 - 健康と安寧の推進：難病ケアは多専門職ケアチームによる包括的に患者を捉えたQOL (quality of life) 向上をめざす
 - パーキンソン病（PD）・脊髄小脳変性症（SCD）などの神経難病患者
 - 医師、看護師、保健師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、患者支援団体、音楽療法士らのケアチーム
 - 「多職種協同健康増進プログラム開発モデル」；音楽を活用したリハビリテーションケア実践
- ⇒心・体・霊性の調和を目指す**統合医療**ヘルスケアシステムのあり方を模索している

本実践・研究の一部は平成22年度科学研究費補助金挑戦的萌芽研究：課題番号22659401）により行いました。

実践と研究から得られた学び



I 事例

【Aさん、60代女性】

「病を受容し生活を前向きに捉えることができた例」

- ・ 3ヶ月前に診断されたばかりで、病気に対する不安とその受容が出来ず戸惑っていた
- ・ 罹病前は多趣味で活動的
- ・ 今は疾患からくる話にくさや、歩きにくさを感じ、外出もしなくなった（歩き出すときに恐怖を感じる・からだの振向きが不安定だと気がつく）

【目標】

- ・ 音楽療法の楽しい体験を参加者と共有・共感し交流を促す
- ・ 病を受容し生活を前向きに捉えることができるようになる

結 果

「患者同士の交流、病の受容、自尊心の回復」

- 回を追うごとに参加者との交流が深まる
- 以前のように合唱をしてみたいと思えた
- 歩行に不安がありながらもフォークダンスは楽しく、ターンもできたことが自信となる
- 皆に会える、皆と歌うことで楽しいという発言や落ち込んでいられないと前向きに変化
- 会に参加することを楽しみ、患者同士の貴重な交流の場となる
- 一人で運転して森林浴に行けた

結 果

- 心理的健康：抑うつが改善が認められた
- 身体的健康：身体機能の現状の維持が認められた
- 精神的・霊的健康：感動、楽しさやうれしさ、不安や悲しみからの解放、安心感などが得られることで、自己を肯定し前向きになれた
- 社会的健康：参加者同士の情報交換や信頼関係、共感体験により、絆が生まれた

神経難病患者に対する心理・社会・霊的 側面に焦点を当てたケアの効果

- 2011年実施
- 看護師1名・音楽療法士1名・事務局員1名
- 患者3名
- インタビューによる質的記述的研究

Ⅲ.癒しのケア(統合医療ケア)を受けた参加者の変化

⇒社会的・精神的健康が回復
⇒スピリチュアルがたくましく……

- 感動やカタルシスによって、人の心は開かれ、自分の思考・感情・態度のパターンを知るきっかけ
- 思考の習慣に気づくことで、別の思考と入れ替えることができるように
- ポジティブな思考パターンを選択し、養生法を身につけていくことで、内外から癒され
- 生命や愛の尊さを自覚して、生きる自分に変容

Ⅱ ケア提供者が行っていた 癒しケアと参加者の変容

- 思いやりを持って他者のために自分のできることをする
- 患者に寄り添う
- 意識を成長・拡張させる
- 愛のある関係を築く
- 感情表出を支える
- 患者が求める援助をする
- 相手のために、自分の経験を伝え健康法を探る
- 癒える環境を創っていく
- 自己の内面を認め社会とつながる
- スピリチュアルな健康の探求

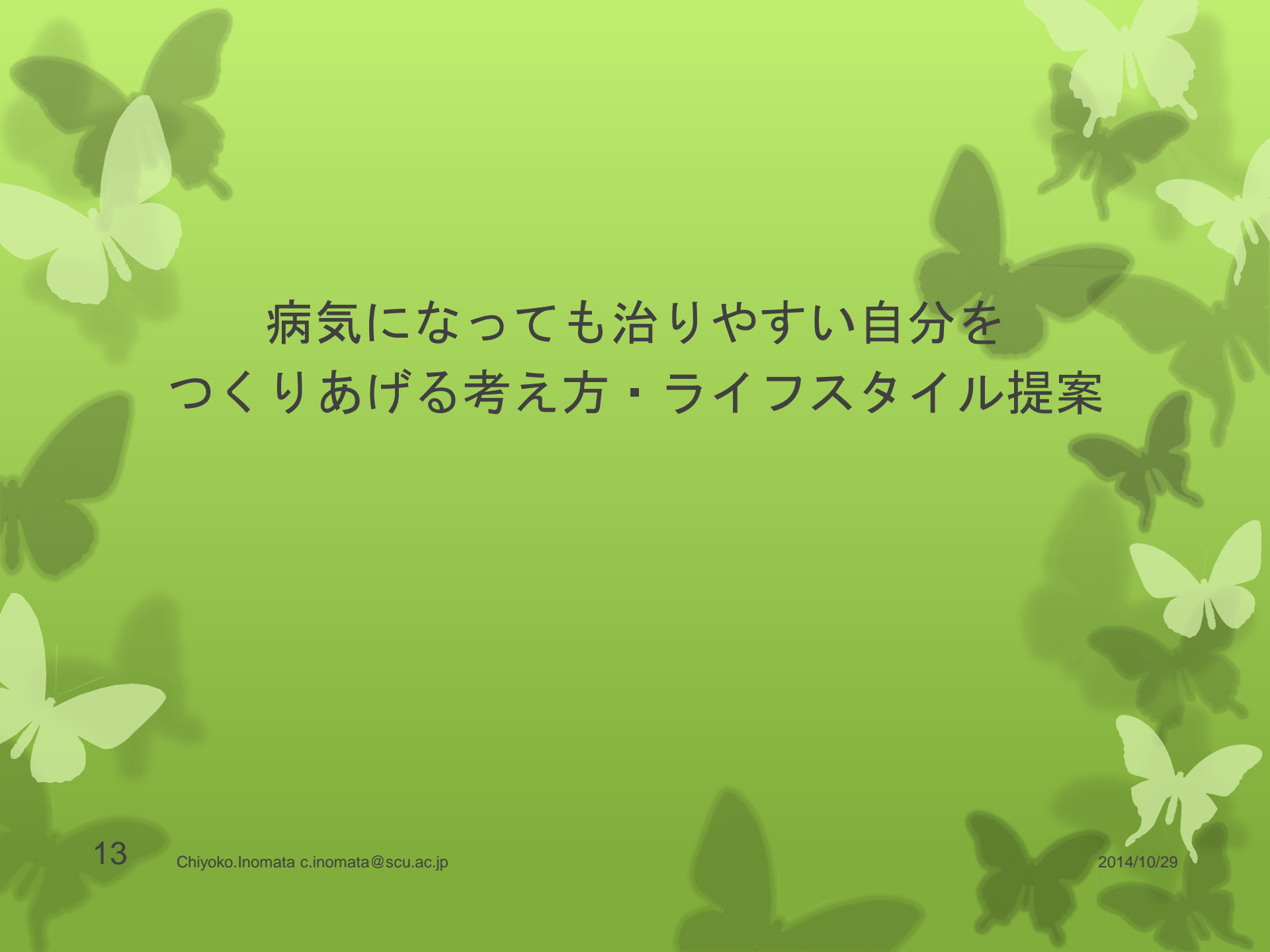
全人的健康への支援

響きあって全体（健康）になる

病む人への気遣い・触れ合い・慈愛

癒され・スピリット元気・弥栄

天意に誠実なケア：ヒューマンケアリング



病気になっても治りやすい自分をつくりあげる考え方・ライフスタイル提案

スピリチュアルな健康と幸福を強化するための 自分自身への処方（養生法）

アンドリューワイル：ヘルシーエイジングを参考に作成

1. **陰性感情に気付いたら呼吸に注意を払うこと（瞑想）**：陽性のイメージを
念じる：自我を超えて意識を拡張する；超越の経験
2. **自然とつながること**：自然が発している作用力を吸収
3. **元気が出る、幸福になる、楽観的になる人の名前をリストアップする**；
共鳴的なつながりが癒しをもたらす
4. **花の美を愛でること**
5. **たましいを鼓舞するような、精神が高揚するような音楽をきくこと**
6. **スピリットが高揚するような芸術作品に感嘆すること**
7. **疎遠になっていた人とつながりを回復すること**；許す訓練をする
8. **奉仕活動をする**こと；時間とエネルギーを他者を助けるために使うといい。
9. **自分の家族にあてたラブレター：「精神の遺書」を書くこと**
：他者に遺しておきたい価値観や人生の教訓など

2014/10/29