



Differences in the effects of preferred music and relaxation music on anxiety in older people

Sato, Sawako

(Degree)

博士 (保健学)

(Date of Degree)

2013-03-25

(Date of Publication)

2013-08-05

(Resource Type)

doctoral thesis

(Report Number)

甲5837

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/D1005837>

※ 当コンテンツは神戸大学の学術成果です。無断複製・不正使用等を禁じます。著作権法で認められている範囲内で、適切にご利用ください。



論文審査の結果の要旨

論文内容の要旨

氏名	佐藤 佐和子		
論文題目	Differences in the effects of preferred music and relaxation music on anxiety in older people 高齢者の不安に対する好みの音楽とリラクゼーション音楽の効果の違い (外国語の場合は、その和訳を併記すること。)		
審査委員	区分	職名	氏名
	主査	教授	橋本 健志 印
	副査	教授	種村 留美 印
	副査		印
副査			印
要 旨			
<p>高齢者は、慢性疾患の罹患や加齢に伴う能力低下などにより不安が惹起されることが多く、生じた不安は生活障害をもたらし、さらには様々な精神疾患に移行する可能性がある。不安原因への対応はもちろん重要であるが、実際に生じた不安を対症療法的に減少させることも重要である。世の中にはリラクゼーション音楽として、様々な音楽が存在するが、リラクゼーション音楽の提供は、必ずしも個人の好みを配慮したものではない。そこで本論文では、一般高齢者 115 人を対象に、対象者が好む音楽と音楽療法の経験のある対人関係援助職者が選んだリラクゼーション音楽の不安軽減効果とその違いについて検討した。好みの音楽群およびリラクゼーション音楽群は、実験条件の中で、音楽聴取後に STAI 得点の有意な低下を認めたが、STAI 低下の程度は、好みの音楽群がより大きく、リラクゼーション音楽群は、対照群（無音群）と同程度の低下であった。</p> <p>研究のアイデアは独創的であり、解析手法も適切である。本研究結果から、不安減少効果が推測される音楽をただ単に対象者に提供するのではなく、本人の好みに配慮したクライアントセンターの視点が、音楽提供の際に重要であることを示唆している。現在、医療保健福祉の場で様々な形で音楽が提供されているが、その音楽提供のあり方を再考させる価値ある結果と考える。今後は、対象者数を増やし、実験条件を変えて、研究を実施することによって、本研究の結果はより有用で般化した価値あるものになると考える。</p> <p>以上から、本論文は博士論文としての資質を有するものと判断する。よって、学位申請者の佐藤佐和子氏は、博士（保健学）の学位を得る資格があると認める。</p>			
<p>掲載論文名・著者名・掲載（予定）誌名・巻（号）、頁、発行（予定）年を記入してください。 Differences in the effects of preferred music and relaxation music on anxiety in older people. Sawako Sato, Ikuko Yamazaki, Takeshi Hashimoto. Bulletin of Health Sciences Kobe, Vol. 28, in press.</p>			

専攻領域 理学・作業療法学
 専攻分野 臨床理学・作業療法学
 氏名 佐藤 佐和子

論文題目
 Differences in the effects of preferred music and relaxation music on anxiety in older people (高齢者の不安に対する好みの音楽とリラクゼーション音楽の効果の違い)

論文内容の要旨
 不安は主要な感情の1つである。高齢者においては、慢性疾患の罹患や加齢に伴う能力低下や制限など不安を惹起する要因が多く、様々な精神疾患につながる可能性がある。不安原因そのものへの対処は重要であるが、実際に生じた不安を対症療法的に減少させることも重要である。臨床場面において、好みの音楽やリラクゼーション音楽がもつ不安軽減効果はよく知られているが、地域で暮らす一般高齢者の不安に対する音楽の効果について、心理学的指標及び生理学的指標を用いて詳細に検討した研究はない。そこで一般高齢者を対象に、好みの音楽とリラクゼーション音楽の不安軽減効果とその違いについて検討した。

115名の地域で暮らす一般ボランティア（58歳から87歳、平均70.0歳±6.1歳、男性35名、女性80名）を対象とした。Controlled clinical trials (CCTs) デザインを用いて、対象者の性別と地域をマッチングし、3つの群（好みの音楽群、リラクゼーション音楽群、対照群）にランダムに振り分けた。対象者は10分間の単純な作業課題の後に4分間、好みの音楽、リラクゼーション音楽、無音それぞれを聴取した。好みの音楽とは、最も好みの音楽を対象者に訊ね、対象者が自ら選択した音楽とした。リラクゼーション音楽とは、市販されているリラクゼーション音楽用CDより音楽活動に携わる作業療法士3名が選択した音楽とした。心理指標として The State-Trait Anxiety Inventory (STAI)、生理指標として心拍数と自律神経機能比 (the ratio of the power value of low and high frequency areas (LF/HF ratio), the ratio of the power of high frequency areas and total power areas (HF/TP ratio)) を測定した。生理指標の測定は、非侵襲的で簡便に測定可能な加速度脈波測定機器を用いた。作業課題の遂行、音楽聴取、各指標の測定には約30分を要した。統計学的検定は2要因の分散分析を用いた。

好みの音楽群とリラクゼーション音楽群には音楽聴取後における STAI 得点の有意な差はみられなかったが、好みの音楽群は対照群に比べて、音楽聴取後における STAI 得点の有意な低下がみられた。一方、リラクゼーション音楽群は対照群に比べて STAI 得点の有意な低下はみられなかった。また、心拍数、LF/HF ratio、HF/TP ratio などの生理指標には群間における有意な差はみられなかった。

一般高齢者の不安に対する音楽の効果として、好みの音楽は無音時よりも主観的な不安に対する効果が高いことが示唆された。一方、リラクゼーション音楽は無音時と同程度の主観的な不安に対する効果しかもたない可能性が示唆された。また、本研究では生理指標に変化が示されなかったが、今後、対象者数を増やし、より厳密な実験環境を整えながら、好みの音楽とリラクゼーション音楽がもつ生理指標に対する効果についてさらに調べる必要がある。本研究は、地域で暮らす高齢者に対して音楽を提供する際に、高齢者が主体的に音楽選択を行うことが、与えられたリラクゼーション音楽よりも、彼らの気分好影響をもたらすことを示唆する。

指導教員氏名：橋本 健志