

1-6

運動・音楽・アロマ療法による 軽度記憶障害（MCI）の改善効果

○杉 正人¹⁾²⁾、森木田 義弘¹⁾²⁾、山口 真理子¹⁾²⁾、松 良子¹⁾²⁾
岸 清³⁾、阿久津 滋³⁾、高角 好子³⁾、増田 由佳³⁾、大高 洋輔⁴⁾
秋山 恵里奈⁴⁾、佐藤 秀哉¹⁾⁴⁾、辰巳 直樹¹⁾、宇住 晃治¹⁾²⁾

1) 公益社団法人 虹の会, 2) 株式会社ライフサイエンス研究所
3) 介護老人保健施設ハートケア市川, 4) 株式会社エクシング

【目的】

従来の補完代替医療の臨床試験は運動療法、音楽療法など1つの方法の有効性を対照群と比較して行われてきた。しかし個人差もあり単独の療法だけではその効果に限界がある。老健施設などで実際に行える補完代替医療法の組み合わせで認知症の予備軍と言われる軽度記憶障害（MCI）の改善効果が期待できる。今回は MCI の方を対象にした運動・音楽・アロマ療法の有効性について予備的検討を行ったので報告する。補完代替医療の組み合わせは単独療法より全体としての有効性が高まる事を証明するのが最終目的とした。

【方法】

老健施設（ハートケア市川）の入居者で軽度認知障害（MCI）者、MoCAJ のアセスメント検査で 14-25 点の方を対象に実施。人数は年齢 65-95 歳 男女合計 9 名 事前に同意書を得た。

8 月末から 3 週間 週 3 回のパフォーマンスを実施

1 日のパフォーマンス実施内容

- 1) 能動的音楽療法と軽度運動療法（Joy Sound Festa 健康王国 株式会社エクシング社製）
パフォーマンスは懐かしい皆が知っている歌 3 曲位、クイズ、ラジオ体操など
- 2) 受動的音楽療法 モーツアルトなど 528Hz の音を含む音楽
- 3) アロマ療法 かんきつ系ハーブ（レモン）使用、交感神経刺激

測定項目 MoCAJ 検査、唾液中 IgA コルチゾール、 α アミラーゼ

測定実施日 8 月 27、28 日および 9 月 17、18 日の 4 日間

【結果】

パフォーマンス前に 14 名を対象に MoCAJ のアセスメント検査を実施し 14-25 点の方を選択した。その結果、途中辞退者 1 名を除き 9 名の方が本予備試験の被験者として参加した。9 名は 76-91 歳で平均年齢 83 歳、MoCAJ のアセスメント検査の点数は MCI と推定される 14-24 点であった。

最初のパフォーマンス前に比べ 3 週間後のパフォーマンス後では MoCAJ のアセスメント検査の平均点が 18.3 点から 22.9 点と 4 ポイント強改善した。

【結論】

運動・音楽・アロマ療法を集団で継続的に行う事で 9 名中 6 名に MoCAJ のアセスメント検査の点数で 5-8 点の改善が見られた。この中の 3 名は健常者と同じレベルの点数にまで改善した。残りの 3 名は大きな変化は見られなかった。今回の試験は予備的なものであるが、MCI の段階では補完代替医療法の組み合わせで有効性が確認できた。