

# 御詠歌がもたらす認知症予防の効果

春 名 苗

御詠歌とは、鈴と鉦と呼ばれる道具を使って、仏教独自の旋律でお唱えをする讃佛歌である。御詠歌において、会員同士の交流がさかんであること、通うことによって運動になっていること、姿勢の良さが求められ腹式呼吸を行っていること、鈴と鉦を持つことで指先が鍛えられていること、御詠歌をお唱えしながら同時に鈴と鉦を別々に動かすことなどには、認知症予防の効果もあるのではないかと考えられる。そのため、妙心寺派の花園流無相教会の高齢者全会員への意識調査を行った。その結果、以下のことが明らかになった。①会員の9割以上は、御詠歌は身体の健康と認知症の予防に役立つと考えている。②会員が考える身体の健康に役立つ主な理由として、声を出すことで腹筋を使うこと、定期的にお稽古に通うこと、よい姿勢を維持することが挙げられる。③会員が考える認知症の予防に役立つ主な理由として、同時に複数の動作をすること、会員たちと交流できること、御詠歌を覚えていくことが挙げられる。

キーワード：御詠歌、身体の健康、認知症予防効果

“Goeika” is a Buddhist hymn, which is chanted with a melody unique to Buddhism using tools called bells and gongs. Practices in *Goeika*, such as active communications between members, attending the lessons regarded as physical exercises, good posture for stimulating abdominal breathing, holding the bells and gongs with fingertips, and playing the bells and gongs simultaneously and independently during chanting, are expected to have positive effects for preventing dementia. In order to prove the hypotheses above, I conducted a survey of the opinions of all elderly members of the Hanazono-ryu Muso Church of the Myoshinji sect and obtained the following results: (1) More than 90% of the members believe that the *Goeika* is good for physical health and dementia prevention. (2) The members consider that using the abdominal muscles by chanting outloud, attending lessons regularly, and maintaining good posture are good for physical health. (3) They consider that doing multiple movements at the same time, interaction with other members, and memorizing the lyrics are helpful for the prevention of dementia.

Key words : *Goeika*, physical health, prevention of dementia

## 研究の目的

御詠歌とは、鈴と鉦と呼ばれる道具を使って、仏教独自の旋律でお唱えをする讃佛歌である。御詠歌は、インドにはじまり、中国を経て「仏の教えやその教えを説いた師を讃美する詩句」として日本に伝わったと考えられている。奈良時代には、日本の言葉でつづった「和讃」が生まれた。当初の和讃は、僧侶などの限られた身分の人のみが詠う

ものだったが、平安時代中期になると、仏の教えを伝えるために民衆にも広まるようになる。そして、七五調の連句である和讃に旋律をのせて詠うようになった。これが後の時代に承継され、今日の御詠歌に通じている。

仏教の流派ごとに御詠歌の細かい作法は異なっている。妙心寺派では、1924年に東京龍興寺の岩田全磨師、貞雲師夫妻が研究を始め、以来全国に拡充し、1950年に「花園流無相教会」として本派

直属の団体となった。会員は約 8000 名であるが、そのうち高齢者は約 7 割となっている。

仏教における御詠歌は、「信心」ではあるが、信心以外に高齢者の心身にどのような影響を与えているのだろうか。花園流無相教会の御詠歌のお稽古では、定期的集まり、会員同士のコミュニケーションを大切にしている。また、姿勢をよくした状態で、右手で鉦を叩き、左手で鈴をふり、御詠歌を覚え、お腹から声を出してお唱えする。姿勢がよくなければお腹から声も出せない。鈴と鉦も指先で持たなければきれいな音色が出ない。御詠歌に合わせて鈴と鉦の動きも同時に覚える必要がある。

御詠歌において、会員同士の交流がさかんであること、お稽古に通うことによって運動になっていること、姿勢の良さが求められ腹式呼吸を行っていること、鈴と鉦を持つことで指先が鍛えられていること、御詠歌をお唱えしながら同時に鈴と鉦を別々に動かすことなどには、認知症予防の効果もあるのではないかと考える。

そのため、本稿では、御詠歌の行動に関わりがあると考えられる認知症予防について整理している。その上で、高齢者全会員への意識調査を行い、御詠歌がもたらす認知症予防効果について論じている。

## 1. 認知症予防と御詠歌

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」では、2020 年の 65 歳以上の高齢者の認知症有病率は 16.7%、約 602 万人となっており、6 人に 1 人程度が認知症有病者である。

認知症は誰もがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものになっている。こうした中、2019 年には「認知症施策推進大綱」が制定され「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進することになった。

ここでの「予防」は、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行をゆるやかにする」という意味である。

予防は、一次予防、二次予防、三次予防に分かれている。健康な中高年を対象に、運動など健康なライフスタイルをすすめるのが「一次予防」である。軽度認知障害 (MCI) やフレイル (虚弱)、メタボリック症候群、糖尿病高齢者など、ハイリスクな高齢者を対象に、運動や生活改善など、積極的にライフスタイルに関わるのが「二次予防」である。認知症を発症した人たちを対象に、認知症の進行予防や行動・心理症状 (BPSD) 予防などを考えるのが「三次予防」である。

御詠歌のお稽古に通っているのは、健康な高齢者とハイリスクな高齢者が多いと考えられる。現時点では、認知症にならない確実な予防法や治療法は見つかっていないが、認知症になりにくい方法は少しずつ明らかになってきている。

阿部ら (2019) は、運動は認知症発症のリスクファクターの改善に有効であるとし、4 つの効果を挙げている。①バイオマーカーに対する効果 (成長因子の分泌促進、酸化ストレスの低下)、②生理学・生化学的因子に対する効果 (脳血流の増加、海馬体積の増加)、③ライフスタイル因子に対する効果 (うつの予防、睡眠の改善)、④脳機能に対する効果 (実行機能の向上、注意機能の向上、記憶力の向上) である。上記の運動による 4 つの効果が認知症の予防につながっていると述べている。

山口 (2008) は、運動は、①筋力増強、②運動の上達 (姿勢の矯正、巧緻性向上など)、③全身への効果 (老化防止) に役立つとしている。またアルツハイマー型認知症の予防にも効果があると述べている。

また、阿部ら (2019) は、認知機能低下のリスクが高い者の歩き方の特徴として、歩幅が狭いことを挙げている。歩行速度を良好に保ち、歩幅を広く保つこと、すなわち歩く力をつけることが認知症予防につながる可能性があるとして述べている。大高ら (2005) は、臨床的に正常とみなせる高齢者にも、軽度屈曲姿勢および小歩歩行、すり足歩行など、独特の姿勢や歩容の変化を認めることを挙げ、その理由は、立位姿勢を安全に保ち、歩行の安定性を最大限に保つためだと述べている。つまり、歩行の破綻である転倒を回避するために姿勢が変化してしまうという。大井ら (1998) は、姿

勢と年齢との間に強い相関があること、姿勢が年齢と関係する他の因子（認知症、筋力低下、関節痛など）の影響を受けている可能性について述べている。

つまり、姿勢の良さと歩行や運動能力は連動しており、よい姿勢を保つことは高齢者の健康維持にとって大切な要素であると考えられるだろう。その他、認知症と手指の巧緻性の関係性も指摘されている。

今井（2015）は、脳の「運動野」のかなり広い部分が手や指の動きに関わっているため、指の動かし方や力加減などを適切にコントロールしようとする場合、脳の様々な部位が連動して活性化することになると述べている。鈴木ら（2017）は、認知症の程度との関連においては、認知機能が低下するほど、運動量、速度、両手の協調性を必要とするパラメータなどで手指巧緻性の低下が認められると述べている。川島（2006）も、脳を鍛えるために、手指を使って何かをすることが必要だと指摘している。生活の中で意識をして前頭前野を使うことで高齢者の脳を守ることができると述べている。

つまり、手指を使うことは、脳の活性化に重要であるといえる。その他、認知機能が低下すると、複数の情報を組み合わせたり、異なる情報を同時に処理したりすることが困難になる。このような状態の予防に役立つのが「デュアルタスク」という同時に二つ以上のことをすることである。

今井（2015）は、ただ運動をするだけではなく、同時に頭を使う作業をすると認知機能がより高まると述べている。体を動かすための領域と考えるための領域を同時に働かせることで脳の広い範囲を刺激し、情報処理能力が鍛えられるとしている。

上記を踏まえると、御詠歌において、お稽古に日々通うことで自然に運動ができていて、よい姿勢を保つことで健康を維持していること、鈴と鉦を指先で持つことで脳の運動野が広範囲で活性化されていることが考えられるだろう。また、右手で鉦、左手で鈴を別々に動かしながら御詠歌をお唱えするという3つのことを同時に行っていることも脳の活性化に大変よい影響を与えているといえるだろう。

その他、御詠歌には、会員たちとの交流や御詠歌をお唱えする楽しみもある。人は、コミュニケーションをしている時、相手の話を聞いて理解したり、考えて話したり、相手の表情から気持ちを読み取ったりしている。左の脳の前頭前野で言語コミュニケーション、右の脳の前頭前野で表情やジェスチャーなどの非言語のコミュニケーションを行っているため、人と会話すればするほど、脳は元気になる。

山口（2008）は、ずっと独りで無口でいると、認知機能の低下に拍車がかかることを挙げ、他人とのコミュニケーションは前頭野を活性化するため、積極的に友人や家族と楽しく過ごすことが大切であると述べている。Fratiglioni Lら（2000）によると、独身で独居、友人も家族も訪ねてこない高齢者が認知症になる割合は、家族と同居し友人も多い高齢者に比べて8倍も高いとされている。

それらを考えると、お稽古の最中、あるいはお稽古後に会員たちと交流することはとてもよい効果を生むと考えられる。では、御詠歌をお稽古する楽しみなどはどうだろうか。

山上ら（2003）は、軽度認知障害（MCI）軽度認知症者36名の生活状況を3年間追跡し、趣味活動をほとんど行わない群は、趣味活動を日常的に行っていた群より認知症発症・進行の度合いが高いということを明らかにした。

ただ、趣味活動なども、義務的ではなく、楽しんで行うことが欠かせないと指摘されている。矢富（2009）は、認知症の予防として、趣味的な活動を習慣化して長期的に継続してもらうこと、考えて行う活動、新しい要素のある活動を楽しんで継続できることが重要としている。山口（2005）は、趣味活動の内容ではなく取り組み方だとしており、楽しく取り組むことにより快感が得られるが、これには快刺激で放出されるドーパミンが関与していることを挙げている。

趣味活動などにおいて、音楽療法の効果も選択肢の一つとしてあげられている。徳永ら（2018）は、デイ・ケアにおいて、ボイストレーニングの技法で、腹筋強化（腹式呼吸）の持続による腹筋の筋力アップ）や声帯強化（年齢と共に声帯に起こる老人性嗄声と呼ぶ声のかすれや誤嚥の予防）

を行っていることを紹介している。

今井（2015）も、歌ったり演奏を楽しんだりするのは認知症予防に効果があるとしている。歌うときには腹式呼吸を心がけること、口を動かす際の表情筋の動きや呼吸に伴う横隔膜の動きが伝わることで脳が活性化すること、歌詞を覚えたり楽譜を読み取ったりすることも脳の活性化により影響を与えるとしている。

上記を踏まえると、御詠歌には、脳を活性化するよい効果があると考えられる。

## 2. 会員への意識調査

### 1) 調査概要

御詠歌が高齢者にどのような影響を与えているのかを把握するために、「花園流無相教会」の65歳以上の全会員5562名に質問紙調査を行った。質問項目は、属性と御詠歌、御詠歌がもたらす心身の効果、自由記述である。調査期間は、2021年7月から10月であり、自記式質問郵送法にて回答してもらった。調査票回収数は、2367通であり、そのうち欠損値2割以上を無効回答とした。有効回収数は、2197通、有効回収率は、39.5%である。

倫理的配慮として、場所や個人が特定されないようにすること、学術的な目的以外に公表しないことを記載し、実施した。

### 2) 調査結果

「あなたの年齢を教えてください」という質問では

（図1）、「60代」が14.1%、「70代」が47.4%、「80代」が34.5%、「90代以上」が3.9%であった。

「会員になってどのくらい経ちますか」という質問では（図2）、「2年未満」が3.0%、「2年以上～10年未満」が24.6%、「10年以上」が71.8%であった。10年以上の会員である割合は7割以上、2年未満の会員は3.0%となっており、会員になってからの年数は長い状況である。

「あなたが御詠歌をお唱えする、または、御詠歌のお稽古に参加する目的は何ですか。当てはまるもの3つ以内で○をつけて下さい」という質問では（図3）、「仏さまの教えに親しむことができるから」が40.2%、「ご先祖様に対するご供養ができるから」が53.2%、「御詠歌を学ぶ楽しみがあるから」が38.6%、「御詠歌で仲間と交流できるから」が52.6%、「身体の健康の維持に役立つから」が13.7%、「認知症の予防効果があるから」が23.3%、「大会に向けての練習など、目標が持てるから」が18.7%であった。

自由記述でも、「お寺に來られることが楽しみに感じる。仏様に手を合わせると心が安らぐ」、「ご先祖様の供養ができる事のありがたさと共に、御詠歌をお唱えする事によって我が身が死を迎えるまで専念できる事のありがたさを感じて過ごしたいと思います」というように、信心に関する内容もあった。また、「御詠歌でお寺にでかけるとみんな気心の知れた人達が待っていてくれて話がはずみます。もう長くなったので、家族同然で私の人生の楽しみのひとつです。かけがえのない方達ば

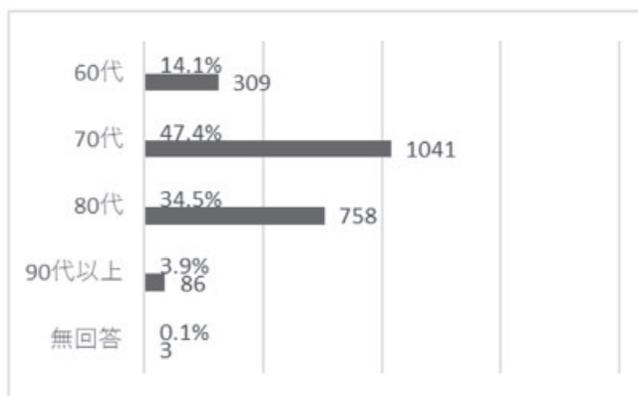


図1 年齢 (n = 2197)

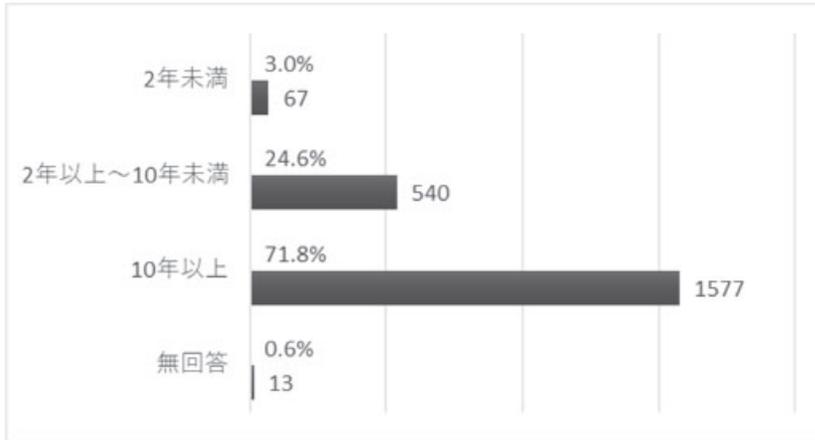


図2 会員になってからの年数 (n = 2197)

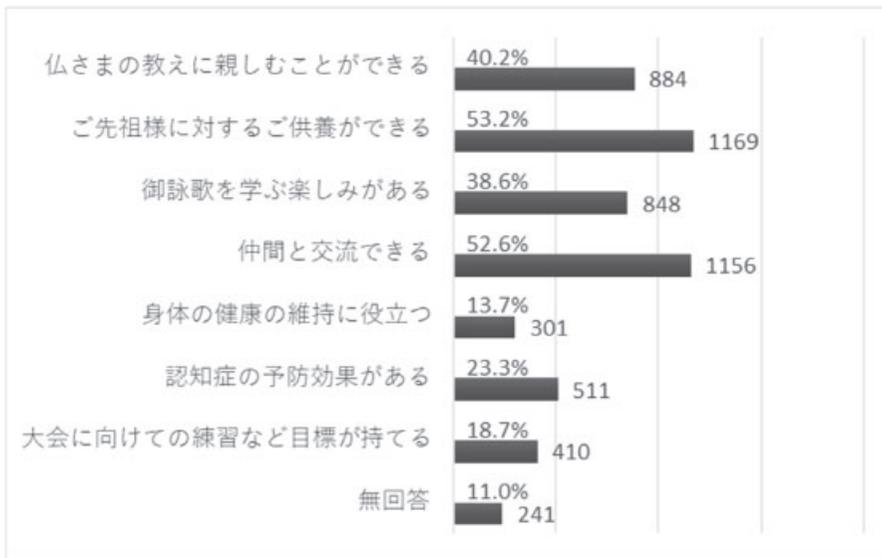


図3 御詠歌をお唱える、御詠歌のお稽古に参加する目的 (複数回答) (n = 2197)

かりです。少しでも長く続けられたらと思っています」、「御詠歌の皆さんと交流することは楽しいです。御詠歌以外のことも楽しく語り合える仲間です」、「この世の中に、この村の中に近くの町に御詠歌の仲間がいると思うだけで心が暖かくなる。年を重ねた自分を大切に思ってくれる仲間がいる。御詠歌の仲間って素敵です。御詠歌は私を一人ぼっちにはさせません」というように、御詠歌での仲間との交流を大切にする内容もあった。

「御詠歌をお唱える、または、御詠歌のお稽古に参加することによって、あなたの身体の健康に

よい効果があると思いますか」という質問では(図4)、「身体の健康により効果があると思う」が96.3%、「身体の健康により効果があるとは思えない」が2.8%となった。

「身体の健康により効果があると思う」と回答した2116名に、その理由を聞いたところ(図5)、「定期的にお稽古に通うから」が70.5%、「よい姿勢を維持するから」が53.1%、「御詠歌の影響で普段の生活でも姿勢がよくなるから」が27.3%、「声を出すことで腹筋を使うから」が82.6%となった。

自由記述でも、「外出する機会が少ないけど、お

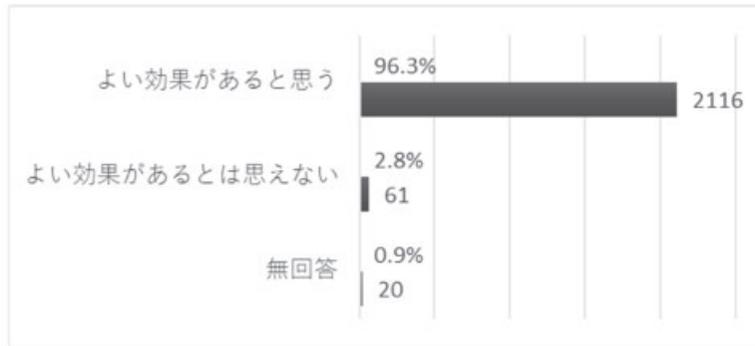


図4 身体の健康により効果があると思うか (n = 2197)

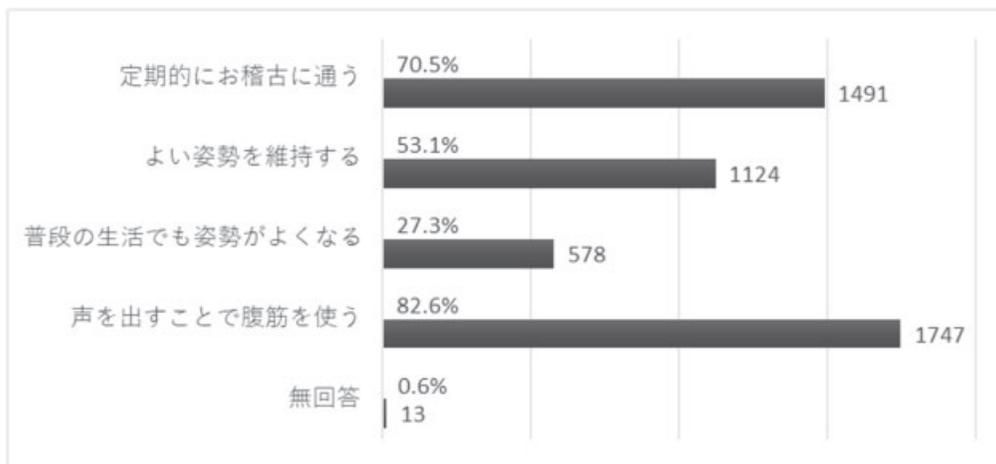


図5 身体の健康により効果があると思う理由 (複数回答) (n = 2116)

寺に杖をつきながらでも行けることに感謝です」というように、御詠歌のお稽古によって定期的に外出することになっているという内容もあった。また「大きな声を出して唱えることで呼吸を整え、背筋も伸ばし健康的にも良い」、「5年前に、最悪の場合声を失うかもしれないと手術前に医者に言われたのですが、術後、声が出たのでどんなに嬉しかったことか……。かすれた声が御詠歌を唱えることによって元の声に戻りました」というように、よい姿勢を維持し、声を出すことに効果を感じているという内容もあった。

「御詠歌をお唱えする、または、御詠歌のお稽古に参加することによって、認知症予防に効果があると思いますか」という質問では(図6)、「認知症予防に効果があると思う」が93.9%、「認知症予防に効果があるとは思えない」が2.9%となった。

「認知症予防に効果があると思う」と回答した2063名に、その理由を聞いたところ(図7)、「御詠歌をお唱えしながら鈴と鉦を使い、同時に複数の動作をするから」が85.3%、「鈴と鉦の動きを含め、御詠歌を覚えていくから」が64.5%、「鈴と鉦を指先で持つから」が32.3%、「御詠歌のお稽古で会員たちと交流できるから」が83.6%となった。

自由記述でも、「御詠歌は右手で鉦、左手で鈴、そして声を出す。三つの動作をするのも頭には大変いい事だと思います」、「仏様の教えを自分の口と耳と右手、左手を使い、自分で語りながら鈴を振り、鉦を間合いをとって叩く。それも同時に鈴、鉦を扱う時もあれば交互に打ち分ける時もある。こんない頭の体操はほかにないと思う」というように、複数のことを同時に行うのは脳が活性化されるという内容もあった。

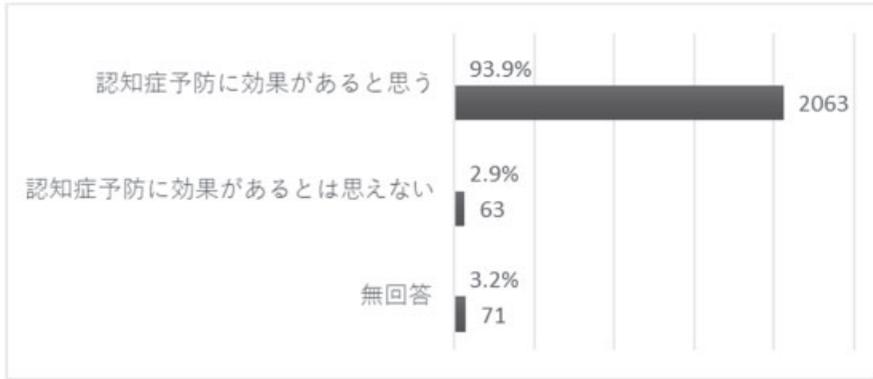


図6 認知症予防に効果があると思うか (n = 2197)

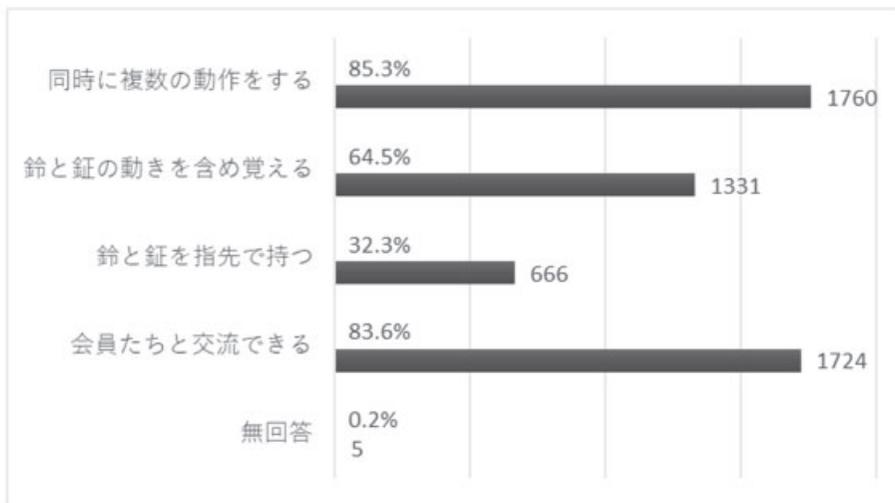


図7 認知症の予防に効果があると思う理由 (複数回答) (n = 2063)

### 3) 考察

調査結果からは、以下のことがいえる。

- ① 会員の約半数は、ご先祖様のご供養と会員たちとの交流を御詠歌の主な目的としている。
- ② 会員の9割以上は、御詠歌は身体の健康と認知症の予防に役立つと考えている。
- ③ 会員が考える身体の健康に役立つ主な理由として、声を出すことで腹筋を使うこと、定期的にお稽古に通うこと、よい姿勢を維持することが挙げられる。
- ④ 会員が考える認知症の予防に役立つ主な理由として、同時に複数の動作をすること、会員たちと交流できること、御詠歌

を覚えていくことが挙げられる。

### 3. 結語

仏教における御詠歌は「信心」であるが、信心以外にも、高齢者の健康、認知症予防により効果があると考えられる。会員たちとの交流がさかんであること、定期的にお稽古に通うことによって運動になっていることは、他の趣味活動のグループでも同じ効果が得られると思われる。御詠歌独自のものとしては、よい姿勢を保っていること、詠うときに腹式呼吸を心がけること、鈴や鉦を指先で持つこと、鈴や鉦を動かしながら御詠歌を唱えるデュアルタスクを行っていることだと考える。

会員たちも健康によいと考える主な理由として、定期的にお稽古に通うことの他に、声を出すことで腹筋を使うこと、よい姿勢を維持することを挙げていた。また認知症の予防に役立つ主な理由として、会員たちとの交流の他に、同時に複数の動作をすること、御詠歌を覚えていくことを挙げていた。会員たちも、他の趣味活動では得られないような御詠歌独自の効果を実感しているといえる。

本研究においては、花園流無相教会の高齢者の会員のみを対象とした調査であること、会員の意識という主観的な調査であることの限界がある。仏教には多くの宗派があり、宗派内の流派ごとに御詠歌が存在し、細かい作法等は異なる。そのため、今後は、宗派や流派を超えたさらなる研究、また会員の主観的な思いだけでなく、客観的な実証研究も必要だと考える。しかし、それらの限界はあるものの、本研究において、高齢者の認知症予防に御詠歌が効果的な一つの方法であると示せたと考える。

## 付記

本研究は、妙心寺宗務本所の依頼を受けて行ったものである。

## 参考文献

- ・阿部巧・新開省二 (2019) 「運動による認知症予防—疫学的地検を中心とした見解—」『Geriatric Medicine』Vol.57, No.4, 357-360 頁。
- ・今井幸充監 (2015) 『認知症を進ませない生活と介護—本人と家族のための認知症対策完全ガイド』法研。
- ・大井直往・岩谷力・関和則・吉田一成・今田元・漆山裕希 (1998) 「高齢者の姿勢変化が日常生活動作に及ぼす影響について」『リハビリテーション医学』 vol.35, No.12, 1060 頁。
- ・大高洋平・里宇明元 (2005) 「高齢者の姿勢と歩行」『老年精神医学雑誌』第 16 巻第 8 号、922-928 頁。
- ・川島隆太 (2006) 「脳を知り、脳を鍛える」『四国理学療法士学会誌』No.28, 5-6 頁。
- ・鈴木彰太・大沢愛子・前田夏海・佐野佑子・水口寛彦・股穎・神鳥明彦・近藤和泉 (2017) 「認知症患者に対する指タップ計測—手指巧緻性評価と手指機能障害について—」『Geriatric Medicine』Vol.55, No.3, 287-290 頁。
- ・Tesky VA, Thiel C, Banzer W, Pantel J : Effects of a group program to increase cognitive performance through cognitively stimulating leisure activities in healthy older subjects ; Thi AKTIVA study. *Gero Psych*, 24 (2):83-92 (2011).
- ・徳永恵子・栗田京子・松寄勝・湯浅淳子・工藤千秋 (2018) 「認知症デイ・ケアにおける‘笑い音楽療法’の継続効果 (II) —笑い発声法を導入した「新 徳永メソッド」による一考察—」『日本早期認知症学会誌』第 11 巻、第 1 号、73-76 頁。
- ・Fratiglioni L, Wang HX, Ericsson K, et al : Influence of social network on occurrence of dementia ; a community-based longitudinal study. *Lancet* 355 (9212):1315-1319,2000.
- ・無相教会師範会編 (2021) 『花園流無相教会 あゆみ』臨済宗妙心寺派無相教会本部。
- ・矢富直美 (2009) 「認知症 アミロイドβをためないとともに、脳の機能低下を防ぐ趣味の活動を」『月刊ことぶき』、55-57 頁。
- ・山上哲也・山口晴保 (2003) 「痴呆発症期における視覚入力認知機能テストの得点低下とその背景」『老年精神医学雑誌』14 : 1125-1132 頁。
- ・山口晴保編者 (2005) 『認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント』協同医書出版。
- ・山口晴保 (2008) 『認知症予防—読めば納得！脳を守るライフスタイルの秘訣』協同医書出版。