

地域に広げよう！エクサドン活用インタビュー



大久保 友美さん

社会福祉法人佐渡福祉会 障がい福祉サービス事業所そよかぜ 看護師
一般社団法人しなしなやらんかや メンバー

小木出身。第34号エクサドン・ファシリテーター。
勤務している障がい者施設でエクサドンを実施した。
幼少期より太鼓に触れ、地域活動の一環として子どもに太鼓を教えていた経験を有する。子ども、高齢者、障がい者に限らず、社会にハードルを感じる人の働き場や居場所を創造するため「しなしなやらんか」のメンバーとしても活動。2024年8月「末広堂」をオープン。

Q&A

エクサドンとは？

「エクササイズ（運動）」＋「佐渡」＋「ドン（太鼓の音）」を合わせた造語からなり、太鼓と芸能を愉しむ心と身体活動を中心とした健康増進、介護予防フィットネスプログラム。

◆エクサドンHP：<https://www.exadon.com/>



施設でエクサドンをしようと思ったきっかけ

エクサドン・ファシリテーターの仲間、障がい者施設に勤務している方（海外に在住）が、施設でエクサドンを行っていました。自身が勤務している事業所そよかぜでも、利用者に少しでも多くの物事を体験・経験してもらいたいという思いがあり、エクサドンを実施してみようと思いました。また、太鼓は未経験者でも楽しませる力があるため、利用者に与える効果も気になりました。



利用者の反応

まずは利用者に「太鼓に触れてもらう」ことを目標にしました。太鼓には、叩いて音を出すだけでなく皮の感触を楽しんだり、独特な匂いを感じ取ったりするなど、さまざまな魅力があります。そのため、太鼓そのものに関心を持ってもらえるようなアプローチを行いました。

ある利用者は、職員がバチを持って太鼓を叩き、空気の振動を感じてもらいました。小さい頃から鬼太鼓に慣れ親しんでいる方は、自ら鬼太鼓のリズムを叩き始め、楽しんでいる様子も見受けられました。誰かが太鼓を叩くと拍手があがる場面もあり、微笑ましい光景でした。

【特性への配慮】

障がいには個人差があります。例えば、スケジュールをきっちり決めて行動するには「〇分から〇分はあなたが叩きますよ」とスケジュールを明確にしました。また、握力が弱い人はタオルを巻いてバチを持ってもらったり、パーランクー（タンバリンのような小さい太鼓）を叩いたりしました。



今後の展開

今後も施設で開催したいと思っています。継続することで、また違った反応や表現力が発揮されると考えています。

いつか「そよかぜ」のオリジナル曲を作るのも面白そう。近隣の方にも来てもらい、施設の玄関で演奏会を開いて、その後、みんなでエクサドンを体験するというのができたら楽しそうです。

また、月1で高齢者が念仏を唱えにお堂に集まるタイミングがあります。エクサドンを体験するために出向くのは大変だと思うので、皆さんの日常生活の中で集まる時に、エクサドンを体験できないかと考え中です。



2024年8月にオープンしたコミュニティバル・コミュニティナース末広堂

【問い合わせ先】一般社団法人 佐渡地域医療・介護・福祉提供体制協議会

〒952-1209 新潟県佐渡市千種161 佐渡総合病院内

電話：0259-63-6376 メール：sadohimawarinet@sado-hp.jp