



GENKI NEWS



音楽でココロもカラダも元気に♪

**音楽療法とは**

音楽療法は、「音楽の持つ生理的、心理的、社会的動きを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の改善、行動変容に向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること(日本音楽療法学会の定義)」です。

音楽療法の効果、メリット

音楽は人間の自律神経、免疫系、ホルモン系に作用するといわれております。この特性を活かして、「心身障害の回復」、「機能の維持改善」、「生活の質の向上」、「生活の変容」をサポートするのが音楽療法です。不安の軽減や疼痛緩和、認知症の緩和、失語症の改善といった有効性が確認されています。

高齢者のための音楽療法

認知症に有効とされ、病院、福祉施設、自宅、多様な場所で実践されています。

●認知症の周辺症状（周囲の人が困る症状）…記憶の奥に残る「思い出の曲」を適切に使用することで心の安定をはかり、周辺症状の緩和に役立ちます。

●認知症予防・介護予防…体操や脳トレに音楽を組み合わせ、楽しく仲間づくりをしながら、「やらされ感」のない充実した体験を通して、認知症の予防・介護予防のための活動を行うことができます。

●こころの病気の患者様の対人関係・生活能力の改善…歌唱や楽器演奏などの音楽活動を通して周囲と関わる経験ができ対人関係や生活能力が向上します。

●不安や苦痛の緩和…音楽活動を通して、検査や治療に伴う不安や苦痛を和らげて、治療への前向きな意欲を引き出します。

タシマの音楽ケアは、音楽を使って認知症を改善させる音楽療法「ミュージック&メモリー」がベースとなっています。ご利用者様の馴染みある曲を聴かせて脳を刺激し、記憶も呼び起こす認知症ケアです。世界7か国650か所で実践されて成果を出しているアプローチです。多くの認知症患者に生きる希望と喜びを与えています。タシマでは、ご利用者様の認知症予防として音楽ケアを実践しています。



簡単にできる脳活で脳を活性化させよう

体を動かすことは脳を刺激し、有酸素運動は認知症予防にも有効です。

●ウォーキング（有酸素運動）

有酸素運動をすると脳に送られる酸素量が増え、脳の働きがよくなります。ポイントは楽しみながら継続できる運動をすること。まとまった時間がとれなければすきま時間に10～15分程度の運動を積み重ねるのでも構いません。



●イスもも上げ（下半身の運動）

イスに座った状態でひざ・太もも・腹筋を鍛えるトレーニングです。ゆっくり動かすことがポイント。そうすることで自分の脚の重さがかかり、適度な筋力トレーニングになります。



●肩甲骨ストレッチ

こりやすい肩甲骨周辺をほぐします。首には脳につながる動脈があるので、血行をよくすることで脳への血流アップになります。また、ゆっくり呼吸しながら行うことで全身の筋肉が伸び、ストレス解消にもおすすめです。



●趣味・楽しめることをする

人は、楽しい・うれしいと感じているときや新しいことにワクワクしているとき、ドーパミンが分泌され、脳の働きを高めます。逆に、イヤだと感じることをするのは脳にとってはマイナスです。そのため脳活も、楽しんでとり組めるものを選んでやりましょう。好きな人とおいしいものを食べ、映画や読書などで感動し、旅をして新しい発見をするなど、幸せな脳活もおすすめです。

自分が楽しみながらできる脳活で、脳の活性化を！



ご利用者様の声(80代女性 要支援2)

運転免許返納後、外出機会が減り徐々に足の衰えを感じ、いつまでも自分の足で歩きたいと思いデイサービスを利用開始しました。4カ月通って、長い間足の浮腫みに悩んでいたが不思議なことに今ではすっかり浮腫みがなくなった、又椅子から立ち上がる時に何かを持たないと立てなかったが、ずっと立てるようになりました。脳トレをしながら皆さんとお話も出来、嬉しくて毎日でも通いたい気持ちです。



帰りの前に音楽に合わせて
皆様に体操をしています。



皆様にレクリエーションを
楽しんでいます。



カラダづくり200年



株式会社 タシマ創健

〒722-0037 広島県尾道市西御所町6-13

tel:0848-25-2035 fax:0848-25-5398 <https://tashima-soken.co.jp>

鍼灸接骨院

尾道 tel:0848-25-5397

松永 tel:084-939-6088

神辺 tel:084-966-8677

デイサービス

尾道 tel:0848-25-2002

東尾道 tel:0848-38-2009

ジム

tel:0848-25-2006