



ホームページ



公式 X



公式LINE

記憶と身体機能の改善にアプローチをする音楽療法

音楽がもたらす身体機能の改善



音楽療法士 高橋佐智代さん

今回は、バナナ園グループの取組みの1つ「音楽療法」を担当していただいている、日本音楽療法学会認定 音楽療法士の高橋佐智代さんに音楽が認知症の方に与える影響についてお話を伺いました。

聴覚がもたらす記憶への影響

高橋さんは、作詞作曲やシンセサイザーオペレーターのアシスタントなど音楽のプロとして活動し、結婚を機に現場を離れた後、勤めた耳鼻科で耳の聞こえない人が音楽を楽しんでいる様子や、聴覚がもたらす記憶への影響に関心を持ち、音楽を通して高齢者や障がい者の心身のサポートを行う音楽療法士の資格を取得されました。バナナ園グループでは10年以上にわたり音楽療法を実施いただいております。バナナ園グループ以外でも特別養護老人ホームや介護老人保険施設、発達障がいの子どもの集めたミュージカルなど、さまざまな場所で活躍されています。



記憶に語りかけ、脳を刺激する

今回は夏や山にちなんだ曲を中心に演奏をしました。まずはヤシの実をお見せするところから開始します。「これは、何の実かわかりますか？」とお声掛けしながら、入居者様の記憶を刺激します。そして良い声を出したり楽器演奏をするには、正しい呼吸・姿勢が重要で、自然と体幹も鍛えられます。高橋さんが曲を選ぶ時には必ず、「ホテルを捕まえたことはありますか？」「学生時代の思い出の先生はいますか？」などと入居者様の記憶に語りかけます。その記憶をキッカケにしながら、キャリーケースに詰まった歌詞カードの中から選曲をして演奏します。

記憶と強く結びつく音楽の力

音楽と記憶は強く結びついていると言われています。すなわち音楽を聴くと感情が引き出され、脳内において感情を司る扁桃体とそれに密接している記憶を司る海馬が動き、互いに刺激を与え合い長期的な記憶として残るのです。また、リズムとメロディーというパターンも脳にとって覚えやすい構造を提供し、記憶に定着させる手助けをします。実際に、直近の記憶を保持しにくい入居者様も、伴奏が始まると昔の記憶や感情が蘇り、歌詞を見なくても大きな声で歌ったり、リズムに合わせて楽器を演奏して音楽を楽しんでいる様子が伺えました。

歌や楽器演奏がもたらす身体機能の改善

大きな声で歌うことは、心身における機能改善トレーニングとしても次のような効果が期待できます。

呼吸機能の向上

通常会話の3～4倍の空気を使うことで、横隔膜や肋間筋など呼吸に関する筋肉が効率的に動くようになり、肺活量の増加が見込めることで日常生活での呼吸を楽にします。



姿勢の改善

良い姿勢を保たないと、大きな声を出すことや、楽器演奏をすることができません。姿勢の改善が促進されて、背中や首の筋肉のバランスを整える働きをします。



循環機能の改善

歌うことや楽器演奏で身体を動かすと心拍数が上がり、全身の血液循環が促進します。心肺機能も強化できることから、身体の健康を向上させます。



ストレスの軽減

「幸せホルモン」と呼ばれるエンドルフィンの分泌や身体のリラクゼーションに寄与し、精神的な側面でも安定をもたらすことによりストレスの軽減に繋がります。



歌 de 認知症予防 SHOW

アーティストと音楽療法士によるスペシャルライブ

「歌 de 認知症予防 SHOW」は、音楽の力を使って楽しく認知症予防を学ぶための特別なイベントです。音楽療法士の高橋佐智代さんが、音楽がもたらす身体機能の改善のメカニズムやアプローチをパーソナルトレーナーの太田藍さんと一緒にわかりやすく解説します。そして、アーティストの奈月れいさんや三崎一平さんによるスペシャル歌謡ショーをお楽しみいただいた後、お客様とセッションする素敵な時間をお届けします。皆様のご参加を心よりお待ちしております。共に楽しい時間を過ごし、健康的な生活を送りましょう。

プログラム内容

1. オープニングセッション

音楽療法士 高橋佐智代さんによる音楽療法の効果と簡単な実践方法の紹介

パーソナルトレーナー 太田藍さんとの対談による運動療法と音楽療法の意外な関係

2. スペシャルライブ

奈月れいさんと三崎一平さんによる歌謡ショー

3. インタラクティブセッション

お客様と一緒に歌って楽しむセッション
(音楽療法の実践方法を学びながら体験)

【曲目】 別れても好きな人、上を向いて歩こう、ふるさと 他



音楽療法士 高橋佐智代さん

日本音楽療法学会認定音楽療法士。川崎、横浜、茅ヶ崎等の高齢者施設、宮前区の社会復帰相談事業（保健所デイケア）で、音楽療法士として活動中。風の楽校（発達支援）のミュージカル部門「音・遊ゆう」で音・音楽担当。作曲・作詞。ポップスのアーティストを中心に楽曲提供



アーティスト 奈月れいさん

シンガーソングライター・ラジオパーソナリティー・MC
ロスインディオス10代目
ヴォーカルReina。シッティングバレーボール公式サポートシンガー、みんなの大学校客員教授。レインボータウンFMで番組を担当（毎週木曜日11時から1時間生放送）



アーティスト 三崎一平さん

ロスインディオスでは持ち前の高音で「コモエスタ赤坂」「知りすぎたのね」などのヒット曲に携わる。31年在籍後、2023年にリーダーの引退と共に卒業。現在はソロで活動中



パーソナルトレーナー 太田藍さん

パーソナルトレーニングジム SP-Body ディレクター。「月経コンディショニング」を考案し、川崎フロンターレSSガールズ、川崎・横浜の学校、明治大学他の全国各地で講演

開演について

日時：2024年11月12日(火)
14:00 開始 (13:30 開場)

会場：川崎市幸市民館 大ホール
(川崎市幸区戸手本町 1-11-2 幸文化センター内)

申込方法：右側のQRコードもしくは
(参加無料) メールにてお申込みください
Mail: event@bananaen.com



お問合せ：株式会社アイ・ディ・エス
TEL: 044-455-6119 (平日 9:00~17:00)

主催：社会福祉法人ばなな会
共催：株式会社アイ・ディ・エス 後援：「音楽のまち・かわさき」推進協議会

バナナ園グループは

専門のケアで
あなたの大切な人の
笑顔と元気を育みます

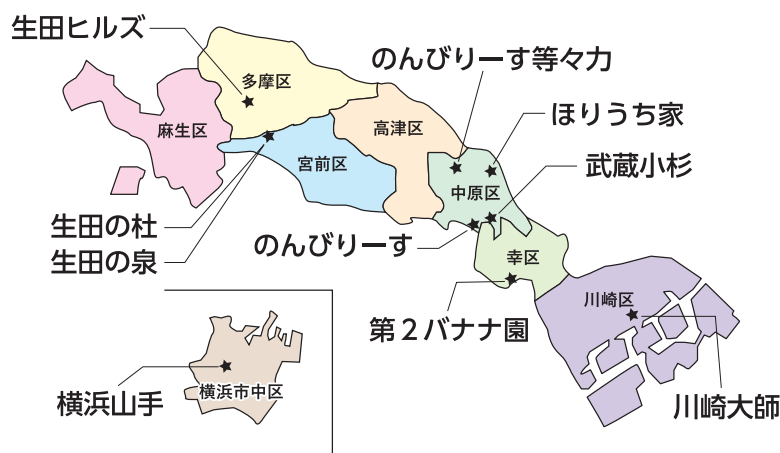


株式会社アイ・ディ・エス / 入居担当

TEL: 044-455-6119

Email: nyukyo@bananaen.com

バナナ園グループ



お気軽に
お問い合わせください

介護に関するお問い合わせ、施設入居の見学等も随時受け付けております》》》

専用ダイヤル

044-455-6119