



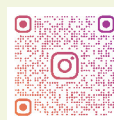
ホームページ



公式 X



公式LINE



公式Instagram

認知症ケアに、新しい可能性が動き始めた

音楽療法 × バナトレ

歌が身体を動かし、運動が笑顔を引き出す

2026年6月26日、のんびりす等々力にて、音楽療法士の高橋佐智代さんと、SP-Body パーソナルトレーナーの太田藍さんによる初めてのミニイベントが開催されました。「歌う」と「身体を動かす」。一見すると別々のプログラムであるこの二つを組み合わせることで、入居者様にさまざまな変化や反応が見られました。イベント終了後に行ったお二人へのインタビューでは、「ここまで効果が出るとは思わなかった」「さらに可能性を広げられる」と、今後への期待を語ってくださいました。認知症ケアの新たな可能性を感じる取り組み。その第一歩をご紹介します。



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。



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。プロスポーツチーム、プロダンスチームをはじめ、川崎フロンターレSSガールズ、神奈川サッカー協会、川崎・横浜の学校、明治大学など、全国各地で講演を行っている。

まずは「体験」から始まった、新たな挑戦

イベントは、握力や立ち上がり動作、「パ・タ・カ」による口腔機能の測定からスタート。音楽療法が呼吸や記憶、感情に与える効果を学んだ後、「幸せなら手をたたこう」や「ふるさと」「仰げば尊し」「あめふり」など、誰もが口ずさめる懐かしい歌に合わせて、バナトレによる運動を交互に実施しました。さらに楽器演奏や腹圧トレーニング、立ち上がりエクササイズを取り入れ、最後には再び身体機能と口腔機能を測定。音楽と運動がもたらす相乗効果を“体感”するとともに、その変化を“見える化”する、実践と検証を兼ね備えた60分となりました。



▲ 音楽療法×運動療法のコラボレーション

"1 + 1" ではなく、"1 0" になる組み合わせ

今回の最大の成果は、「音楽」と「運動」が互いの力を何倍にも高め合ったことでした。高橋さんは、「歌いながら運動すると、普段より身体が自然に動いている。」と振り返ります。特に「ふるさと」「仰げば尊し」など、人生に寄り添ってきた馴染み深い歌を歌うことで、入居者様は青春時代の記憶や感情を自然と思い出し、緊張が解けると、驚くほど滑らかに身体を動かしていました。歌には安心感があり、リラックス効果があります。呼吸が整い、筋肉が柔らかくなり、自然と身体が動きやすくなる。そこへバナトレの姿勢・呼吸・腹圧を意識した運動が加わることで、身体機能だけでなく、笑顔や集中力まで大きく変化していきました。これは、音楽療法だけでも、運動療法だけでも見られなかった新しい反応でした。



▲ 音楽に合わせて首や肩周りの体操



▲ 当日の会場の様子



▲ ご参加いただいた町内会の皆さま

