

音楽療法がもたらす可能性

～音楽の力で利用者の健康をサポート～

在宅サービス課 鈴木恵梨子

2月21日 東播・淡路支部職員研修会が、シーサイドホテル舞子ビラで開催され参加してきました。研修会のテーマが「音楽療法がもたらす可能性～音楽の力で利用者の健康をサポート～」でした。

第一部は 兵庫県音楽療法士会 理事長 佃 誉子先生の「音楽で心も身体も健康に！」という演題で音楽についての講演でした。

1. 音楽が心や体に与える影響として

○身体的側面

呼吸→心肺機能の活性化

口や舌の運動→言語訓練・嚥下の一助

手足の運動→機能訓練・脳への刺激

○知的側面

歌詞の理解・歌詞の記憶・時代背景・人的背景の記憶→

回想(昔の経験や思い出を思い出す)：大脳機能の賦活(思い出す過程が大切)

○情緒的側面

メロディ(明るい・暗い・悲しい・楽しいなど)・リズム(軽快・落ち着き・複雑・単純)
→味わう(情緒の活性化)

大きな声を出すことで気持ちを発散させる効果がある。

○社会的側面

ハモる・かけあい・合わせる→他者意識・協調性・状況判断力

心地よい音楽→リラックス・ストレス解消

音楽の使い方→聴く・歌う・演奏・BGMなど

音楽の選び方→好みの歌・なじみの曲

上記のように音楽には4つの側面があることを学びました。

また音楽療法の方法として以下の3つの方法があり

①**集団音楽療法**→周囲との関わり・一体感を感じることができる。

②**個人音楽療法**→個人の目的に合ったプログラムを実施できる。

③**訪問音楽療法**→動きに制限のある方でも受けることができる。

