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）

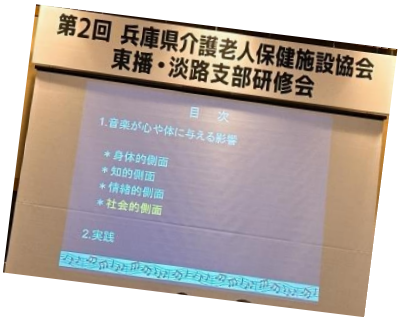
○情緒的側面

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

❶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。
❷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。
❸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。