

脳活サークル例会の報告 音楽療法 佐井佳代子先生指導

認知症の予防と進行防止への効果が期待されています。

① 音楽を聴くこと：若い頃に聞いた音楽を聴かせて心を落ち着かせ、懐かしい記憶を頭と体で思い出すことで脳と体の活性化に繋がります。また、当時の思い出を語ることで、話の合う人との会話が刺激となり、新しいコミュニケーションや会話から良い効果を得ることもできるのです。



② 歌を大勢で歌う、大勢で楽器の演奏をすること：大勢で合唱したり楽器を演奏したりすることは、他の人たちとの一体感だけでなく、精神的な幸福感を得ることに繋がります。歌や楽器の管楽器であれば、息を吹きこむことで心肺機能の向上、手や足を使うことで身体機能の向上効果が期待できます。そして発表会で演奏するという確実な目標を掲げることで、目標に向かって努力する楽しみと社会性を鍛えるトレーニングにもなるのです。

先生のクイズ：気は長く、心は丸く、腹を立てずに、人は大きく、己は小さく 浄土真宗より



音の振動で体内の水分が躍動する様子を再現



薄井さんの味噌汁講座



アロマ（香り）でリラックス

安田さんのリトミック体操

