



～リハビリだより⑥～



今回は、「音楽療法」についてお話いたします。世間では、モーツァルトの音楽が健康に良いと有名になっているようですが、音楽にはとても不思議な力があります。

普段の生活においても、常に音楽が周りにあり、勇気づけられたり、癒されたりするということですが、よくあるものです。音楽療法は、この作用を積極的に利用して、身体に生じる、様々な疾病の治療や、障害の改善に役立てることに効果があるとされています。



音楽療法の歴史は古く私達が産まれるずっと以前、原始宗教や自然崇拝などの宗教の誕生と、ほぼ同じ時期に誕生したとされています。そういった歴史を経て、現在では、高齢者や引きこもりのケアの現場など、各地において活発に利用されるようになってきました。

音楽療法は、主に、音楽を聴くという受動的な方法と、実際に本人が、歌ったり楽器を演奏したりするといった、能動的な方法とに分けられます。音楽療法の受動的な方法は、一日の生活リズムに応じて、音楽を聴かせることで、BGMの効果から、気分転換や、情緒の安定に効果があると言われています。また、明るい気持ちになることで、夢や希望を抱かせるのにも効果的と言われています。能動的な方法の場合は、歌を歌うこと自体が、呼吸運動などを円滑にします。また、心肺機能を高め、歌唱や曲にかかわる会話により、物の名前や、曜日、日時、季節感などの現実見当意識を取り戻すことができるという効果も期待できます。

アメニティクラブでも作業療法の時間に、利用者様それぞれの時代背景や好みの歌手等をお聞きし、音楽鑑賞として実施しております。例えば、言語障害などで、言葉によって上手に表現できないような利用者様には、音楽に共感したり、一緒に歌ったりすることで、コミュニケーションの拡大を目指したり、音楽は記憶との結びつきがあるため、その音楽が流行った時どのような生活を送っていたのか、音楽を媒介に当時を振り返る（＝回想法）場を提供するため、など様々な目的で実施しております。

引用：音楽療法 WEB ガイド

ブレイクタイム

暑い日が続いており、夜寝苦しくて睡眠不足の方も多いと思います。そもそも、日本人の5人に1人は睡眠不足で悩んでいるとの話もあるそうです。夜なかなか寝付けない、途中で何度も目が覚める、朝すっきり起きられない、といった睡眠の悩みを抱えている人は意外と多いものです。睡眠トラブルの原因の1つに、不規則な生活による生体リズムの狂いがあります。生体リズムを整えるためには朝、光を浴びることが重要で、夜更かしなどが続いた時には、朝決まった時間に起きて光を浴び、徐々に生体リズムを整えるようにすると良いそうです。また適度に体を動かすことも快眠につながります。もう1つの原因は、脳が緊張している場合。例えば、楽しいことがある前日や朝早く起きなくてはいけない時、寝る前に頭をフル回転させていたりする時など、なかなか眠れずかえって目が覚めてしまうのは、脳が緊張しているから。速やかに眠りに入りたい時には、気分をリラックスさせて脳の緊張をほぐすことがポイント。心身ともにリラックスしていることで眠りも深くなり、快適かつ良質な睡眠ができます。

引用：健康 salad

