

つな がる Letter

第72号 令和7年10月発行



みなさんこんにちは😊今月の担当は看護師の奥田です！私の趣味は、美味しいものを食べる事、ボードゲーム、そして音楽です🎵（笑）一緒に♪という方がいらっしゃったらぜひお話ししたいです！さて、今年の夏は厳しい暑さが続きましたね💧最近ようやく秋の気配を感じられるようになってきました🍂季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。どうぞご自愛ください🍁「芸術の秋」とも言われるこの季節。今回は心と体にやさしい“音楽療法”についてご紹介します！



🎵 音楽のちから 🎵 音楽は「聴く」「歌う」「リズムに合わせて体を動かす」など、誰でも気軽に

取り入れられる方法で心身に良い影響を与えます。研究では好きな音楽を聴くことで自律神経が整いやすく、恒常性（ホメオスタシス）が保たれることがわかっています。このような音楽の力を適切に用い心身のケアを行うのが音楽療法です。

音楽療法の臨床の現場では、終末期ケアでの心の安らぎ、認知症の方の感情や記憶の刺激、小児領域での発達支援や処置時の不安軽減といった効果が報告されています。

💡 簡単に実践できる音楽の活用方法 💡

🎧 音楽でリラックス：お気に入りの曲を静かな場所で10分聴くだけで、副交感神経が整いやすくなります。

🎤 歌って発散：声を出すことで呼吸が深まり、ストレス解消や気分転換につながります。懐かしい歌は記憶を呼び起こす効果も。特に18～25歳頃に聞いていた曲は効果が高いと言われています。



🎹 音楽療法士について 🎸 音楽療法士とは、音楽を臨床的・科学的に用いて心身の健康を支援する専門職です。

主な活動内容→一人ひとりに合わせた音楽プログラムの立案と実施、聴取・歌唱・演奏・リズム運動による心理的・身体的サポート、集団活動を通じた交流やコミュニケーションの促進、等々…

現在の日本ではまだ国家資格としては認められていません💧効果が心理面や情緒面に及ぶ事が多く、数値化して医学的に証明することが難しいためです。一方、アメリカ・ドイツ・韓国などでは国家資格又は公的資格として制度化され、医療・福祉の現場で広く活動しています💡**私自身は現在、仕事の合間に大学に通い音楽療法士の資格取得を目指しています**💡実習の中で、音楽療法を受けられた患者さんが音楽を楽しみ、笑顔になる姿に立ち会い、音楽による変化に驚かされることも多々あります！！

🎵最後に🎵「音楽療法」と聞くと難しく感じるかもしれませんが、実際には日常生活の中で取り入れられる方法がたくさんあります！

私自身も実習や学びを通して、音楽がもたらす効果を実感しています。

今後は更に知識と経験を深めながら、みなさんの暮らしやケアの現場に「音楽の力」を届けていけたらと思っています🎵音楽はいつでもそばにあり、私たちの心身を支えてくれる存在です。

皆様もぜひ日々の生活の中で気軽に音楽の力を感じていただけたら嬉しいです🎵



実習の様子



【脳トレ】

Q：鍵盤がいっぱいあるみたい！鍵盤をたくさん押して音を出す楽器ってなーんだ？

—— 前回の答え ——

Q：鈴が落ちていても気づかないふりをする秋の生き物は？

答え：鈴虫（鈴無視）

つながる訪問看護リハビリステーション

〒502-0916

岐阜市西中島4丁目2番8 中日本アパレル1階

TEL 058-214-9077 FAX 058-214-9088

Email info@tsunagaru-kango.jp

HP https://tsunagaru-kango.jp

