

あおば 11月

令和1年
11月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



歌って元気に♪



リハビリテーション科音楽療法士 佐藤 紘子

私は音楽療法に携わるようになり10年、当施設に入職して2年目となりました。音楽を使って、皆様の心身の健康をサポートさせていただいております。たくさんの方々と音楽を通してかかわらせていただき、笑顔や良い表情が見られたり、声が出なかった方が声を出したり、その方の持つ力や音楽の力を感じたりと素敵な場面に出会ってきました。

皆様は音楽療法という言葉聞いたことがありますか？

音楽療法とは、日本音楽療法学会が定義しており、音楽療法士が音楽の身体的、心理的、社会的作用を用いて、目的を持って、計画的に実施するものとなります。

音楽療法では歌唱や演奏、ダンス、音楽に合わせた運動、創作活動、会話、回想など、その方にあった方法で様々なことを行います。今回はその中でも、よく行う歌唱についてお伝えします。

集団での歌唱は、多くの方が気軽に参加できる活動です。発声、気分転換、様々な感情や情景の体験、回想などの楽しみがあります。歌唱にはどのようなよいことがあるのでしょうか。

- ①身体面…口腔機能、呼吸器機能の向上、良い姿勢で歌うことでの全身運動など
- ②精神面…心の動き、気分転換、充足感、安心感など
- ③認知面…記憶力、回想力、覚醒力の増加など
- ④社会面…コミュニケーションの活性化、調和への気づき、うつ予防など（2008年甲谷）

大きな声でなくても、上手に歌えなくてもいいのです。歌うことが声を出すきっかけとなり、楽しみの一つになれば嬉しく思います。各フロアにて音楽療法を実施しています。一緒に声を出してみませんか。



マンドリンアンサンブル “ナチュラル”
の皆様によるマンドリンコンサート
が10月5日に開催されました。

今月の予定

12日(火) 誕生会

お誕生月に、お写真付のバースデイカード、おやつ時にケーキと紅茶を提供し、“ハッピーバースディ〜ツー〜ユー”の合唱でお祝いしております。



食支援プロジェクト

噛めば噛むほど健康になる

次に、噛むことの大切さについて説明します。噛むことのよい影響についても知っておくと健康づくりに役立ちます。①食べ物の消化・吸収によい ②むし歯・歯周病の予防、③がんや老化予防、④脳の活性化や脳の刺激になる、⑤味覚の発達、⑥肥満予防、⑦強いあごをつくる、といったことがあります。

8020推進財団では、噛むことの8大効用として、「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語を作っているのです。参考にしてください。ちなみに、卑弥呼が実在したという弥生時代の人々は、現代人に比べて噛む回数が何倍も多かったそうです。

イラスト図：学校食事研究会 月間「学校の食事」教育標語より
標語：(財)8020 推進財団 WEB サイト「噛む8大効用」より

噛むことの効用

① 肥満予防

よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて、食べすぎを防ぎます。

② 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べものの味がよくわかります。

③ 言葉の発音がはっきり

よく噛むことは、口のまわりの筋肉を使いますから、表情がとても豊かになります。

④ 歯の病気を防ぐ

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。唾液の働きが虫歯や歯周病を予防します。

⑤ 胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素たくさんが出て、消化を助けます。

⑥ 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。



⑦ 脳の発達

よく噛む運動は脳細胞の動きを活発化します。子供の知育を助け、高齢者には認知症の予防に役立ちます。

⑧ がんの予防

唾液中の酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあります。

稲城市民文化祭

10/25～27 に利用者の皆様の作品を展示しました。
一部をご紹介します。

