

在宅情報マガジン てまり 令和5年 第4号

皆さんこんにちは。日中は日差しが強くなってきました。ゴールデンウィークには外出を予定されている方も多いのではないのでしょうか。熱中症とコロナウイルス感染症対策をしっかりとされて、楽しい時間を過ごされてください。

今回は、『♪音楽療法♪』について紹介していきます。

♪音楽療法とは・・・？

健康の維持、生活の質の向上、心身の機能回復を目的とします。

耳から入った音楽は、脳へ伝わり、全身に影響を及ぼし、自律神経系に作用し、心拍数や血圧が変化、興奮や鎮静、癒しの効果をもたらします。



♪いつの時代から、始まったのか・・・

3500年前からあります。現在2022年なので、いわゆる紀元前のお話です。

ちなみに、エジプト文明（ピラミッドの時代）は、紀元前5000年のことなので、ずいぶん昔のお話です。



♪音楽を使った歴史的なこととは・・・

1853年 浦賀にペリー来航

マシュー・カルブレイス・ペリー提督が、海兵隊員300名とともに、「アルプス一万尺」を演奏されました。

こののち、開国となりました。

アメリカ民謡で、独立戦争時、好んで唄われたそうです。

アメリカ名は、「ヤンキードウードウル」です。

ただ、諸説あるものの、オランダが発祥地で、歌やメロディが大西洋を渡り、アメリカ大陸まで流れたということです。

アルプス一万尺は、のちのち日本で歌詞がつけられました。

一尺は30.3cm、一万尺は3,000mとなります。

よって、アルプスは日本アルプスのことを示します。

♪音楽療法の対象は・・・

子供から大人まで、年齢性別を問わず。



♪音楽療法の効果は・・・？



- 不安や痛みの軽減
- 精神安定、活動意欲促進
- 感情や表情が、出しやすい
- 脳の活性化
- ゆったり、ゆっくり、癒しの効果

音楽は、個々の人生の中で、例えば子供の頃唄った歌、大人になって、思い出に重なる歌は、その時代を思い出すこともあります。

音楽には、ストレス軽減や免疫機能の向上の研究報告もあります。

人は、笑ったり、喜んだり、楽しんだりすることで、免疫機能が向上することがあるとも言われています。

第二次大戦中、アメリカでは、傷痍軍人の病院で音楽を流していました。

音楽は、楽器はもちろん、歌を唄う、あるいは、聴くことも、様々な活性化の要素をもちます。

♪楽器の話・・・

楽器は生き物と、呼ばれることがあり、温度や湿度で、音色が変わり、音が高くなったり、低くなったりすることがあります。

そこで、楽器は調節の道具を使い、本来の音を作りだしています。

人も心身の機能が、環境によって変化することもあり、調整する手段の一つの道具として、音楽があります。

音楽がなくても人は生きていけますが、生まれてから生命を終えるまで、音楽はなんらかのかたちでかかわっています。



♪講師による演奏



Q1 音楽は紀元前の時代からある

Q2 アルプス一万尺の発祥地はアメリカである

Q3 音楽には精神安定などの癒しの効果がある

Q4 笑ったり、喜んだりすることは免疫機能向上になる

Q5 楽器は湿度や温度で音色が変わる

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 養生訓に学ぶ江戸時代の食事 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1○Q2×Q3○Q4○Q5○

