

# シニアリトミック

音楽に合わせて体を動かしてみませんか！！

令和7年度（4月～9月）のご案内

日 時：毎月第4月曜日（全6回）  
13時30分～14時30分

場 所：多目的ホール

講 師：松平 光代 先生

定 員：20名（先着順）

対 象：65歳以上の高齢者

参加費：1回200円

（保険代含む、毎回当日のお支払い）

申し込み期間：2/24(月)～

人数に達するまで受付可

●ケアプラザにご来館の上、またはお電話にて  
お申し込みください。



お問い合わせ 本牧原地域ケアプラザ 045-623-0971

担当：三好・根本





# ♪脳と身体を音楽で活性化する♪ ダルクローズリトミック



## ダルクローズリトミックとは…

スイスの音楽家エミール・ジャック＝ダルクローズ（1865-1950）が考案した音楽と動きを通してそれぞれの人が持っている可能性を引き出すメソッド（方法）です。さまざまな音楽（リズム）の変化に合わせてみんなで楽しく身体を動かしたり歌ったり（複数の情報処理）することで、前頭葉の機能を呼び覚まし高めることから、近年高齢者の歩行の改善、転倒予防、脳の活性化に非常に有効であると注目されています。

## 転倒は怖い！



高齢者は姿勢の変化、身体機能の衰え、脳機能の衰えなど様々な要因で歩行が乱れやすく転倒を引き起こしやすくなっています。

転倒がきっかけで入院、寝たきり、車椅子という要介護の状態になってしまうことが非常に多く、そのような事態を防ぐためにも日頃から転倒しにくい状態作り（歩行の改善、転倒予防、脳の活性化）を行うことが大切です。



## ダルクローズリトミックの効果は医学的に証明されています

（ジュネーブ大学病院とダルクローズ音楽院（ジュネーブ）の共同研究による 65 歳以上の高齢者 134 人を対象とした研究結果より）

ダルクローズリトミックを6ヶ月間（週1回）行った結果・・・

- 歩行の乱れ、平衡機能などが改善！
- 転倒者、転倒数が約 50% 減少！

