

令和6年度

# サロンドレミ

音楽は、心を豊かにするだけでなく心身に様々な効用があります。  
身体も心も脳も楽しく若返りましょう♪



毎月：第3日曜日 時間：10:00~11:00

定員：30名ほど（事前申込制）

場所：いずみ中央地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：水分補給の飲み物、上履き、外履き入れ、タオル

講師：(株)キートン 高橋 亮太郎 先生

参加費：300円

**※ 申し込み締め切り：毎月開催日6日前**

## 令和6年度予定表

4月 21日	(4/15 締め切り)	10月 20日	(10/14 締め切り)
5月 19日	(5/13 締め切り)	11月 17日	(11/11 締め切り)
6月 16日	(6/10 締め切り)	12月 15日	(12/ 9 締め切り)
7月 21日	(7/15 締め切り)	1月 19日	(1/13 締め切り)
8月 お休み		2月 16日	(2/10 締め切り)
9月 15日	(9/9 締め切り)	3月 16日	(3/10 締め切り)

【お問い合わせ】

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

電話：805-1700

FAX：805-1798





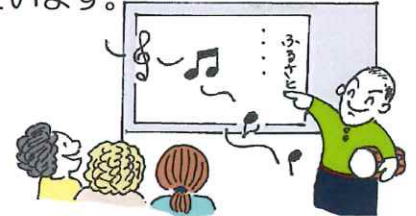
# 音楽療法とは…？



音楽療法とは簡単に言うと、音楽を用いて皆さまの身体、心、脳を良いコンディションに持っていく活動です。内容は鑑賞による受動的なものから歌唱など音楽活動を伴う能動的なものまで幅広く、最近では身体・心・脳の機能低下を予防する目的でも実施されています。

## 1. 身体への働きかけ

音楽♪を聴いて踊りたくなった経験はありませんか？



耳から入る音は脳内で聴覚野から運動野を刺激して運動を自然に促し、無理なく血行や代謝を促進します。楽しい音楽活動には心拍数や血圧を適正値に近づける作用(ホメオスタシス)があり、リハビリにも心理的抵抗が軽減されて前向きに取り組めるようになります。歌唱活動は呼吸を深くし、咀嚼やえん下など口腔機能の強化にも役立ちます。



## 2. 心への働きかけ

好きな曲を聴くと気持ちが落ち着き、口ずさむことで心が高揚してきます。さらに歌の世界にイメージをふくらませ、美しいメロディーに心を委ねていると豊かな感情が引出されてきます。また、心地好いリズム刺激は脳内伝達物質セロトニンの分泌を促し、気分を安定させてくれます。泣いている赤ちゃんにお母さんが手掌で優しくリズムを与えると泣き止みますね。



## 3. 脳への刺激

顔や手は神経で脳と直結しています。顔を動かし、手で楽器を鳴らすことで脳にはほどよい刺激が届いて活性化されます。認知症予防に国が推奨するコグニサイズも、音楽♪を加えると楽しさ倍増！懐かしい歌で昔の胸キュン記憶が出てくれば、これも「長期記憶想起」という立派な脳トシです。



～音楽♪で、身体も心も脳も楽しく若返りましょう！～

