

11月 介護予防カレンダー

☆行えたことに毎日〇をつけていきましょう。

月	火	水	木	金	土	日
1 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	2 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	3 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	4 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	5 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	6 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	7 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話
8 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	9 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	10 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	11 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	12 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	13 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	14 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話
15 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	16 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	17 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	18 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	19 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	20 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	21 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話
22 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	23 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	24 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	25 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	26 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	27 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	28 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話
29 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話	30 ・ 体操 ・ 散歩 ・ お話					

今月の予定 11/1 (月) 13:30~ **いきいき!コグニサイズ**
 11/17 (水) 13:30~ **さくら会**
 11/25 (木) 13:30~ **つるがみね健康教室**

今月の健康ヒトコト

質の良い睡眠とはどのような睡眠でしょう。「覚醒のリズムが保たれていて昼夜のメリハリがはっきりとしている」「必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りすることがなく、良好な心身の状態で過ごせる」「途中で覚醒することが少ない」「朝は気持ちよく目覚め、目覚めてからスムーズに行動できる」「寝床に就いてから、過度に時間をかけすぎずに入眠できる」「熟睡感が得られる」などがあげられるでしょう。睡眠はからだところどころの回復を行う働きがあり、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣と同じように健康に深く関わっています。質の良い睡眠をとると、生活のリズムが整いやすくなり、体内のホルモンのバランスも保たれやすくなるので、肥満や高血圧、耐糖能障害、循環器疾患、メタボリックシンドロームといった生活習慣病の予防につながります。抑うつや不安などのところの不健康も予防します。

健康長寿ネット 質の良い睡眠と効果 より抜粋



今回は、鶴ヶ峰地域ケアプラザで何度か講義をしていただいている、音楽療法士の奥田真希子先生に『音楽のもつ力』についてお話を頂きました。



日常はたくさんの音で溢れています。雨や風などの自然の音、料理やテレビなどの生活の音、鳥や動物などの鳴き声、時にご主人のいびきや奥様の寝言も聴こえてくるかもしれません。しかし同じ音であっても、心地良い音「快」となることもあれば、気分を害する音「不快」となることはありませんか？感じ方が異なる要因の一つとして、私はその時の心理状態が関係していると思っています。例えば、心穏やかな時にご主人のいびきを聞くと、「頑張って働いてくれたのね」と感謝の気持ちを持つかもしれませんが、仕事や家事に追われて趣味に没頭する時間さえ持つことができない時であれば、「何のんきに寝ているのよ！」と怒りが込み上げるかもしれません。

では、意図的に使う音楽について考えてみたいと思います。

『天国と地獄』『道化師のギャロップ』『トランペット吹きの休日』と聞いて、どんなことを思い出しますか？題名だけだとピンとこない方もいらっしゃるかもしれませんが、音楽を耳にして頂ければ、ある行事を思い浮かべるのではないのでしょうか。そう、運動会です。私は久しぶりに音楽を聴いて、「位置について、ヨ～イドン！」「白組がリードしています、赤組の皆さん頑張って下さい！」などの言葉と一緒に記憶がよみがえりました。テンポが速く、気持ちを高揚させ奮い立たせるような音楽は、運動会の場には相応しいと言えるでしょう。

もし、これからリレーが始まるという場面で『G 線上のアリア』『トロイメライ』など、ゆったりとした曲が流れたらどうでしょうか。私でしたら、運動会ではなく紅茶を飲みながら、甘いお菓子でも口にしたい気分になります。それほどまでに音楽は場を作り、人の心を動かします。

音楽には作曲者の意図が含まれていますが、全ての聴き手が同じ気持ちを味わうとは限りません。ご自身の心理状態や演奏者の表現に左右されることがありますし、個々の体験が結びついているため、受け取り方は千差万別です。

最後に私の好きな一曲をご紹介します。ドラマ「コウノドリ」で使用された清塚信也さん作曲の『Baby, God Bless You』です。私個人の感じ方になりますが、「大丈夫だよ」と優しく語りかけるように始まり、葛藤や不安と闘いながらも、最後には「乗り越えていくんだ！」と力が湧いてきます。また実際にピアノを奏でることで、より感情が溢れる体験をしています。

皆様も生活をより豊かにする音楽を探してみたいはいかがでしょうか。

日本音楽療法学会認定音楽療法士 奥田真希子



お問い合わせ 鶴ヶ峰地域包括支援センター
☎ 045-382-6070