

# 音楽療法

## 認知症や終末期ケアなど 幅広い領域で活用

音楽には脳の活性化、精神安定などをもたらす力があります。以前に覚えた歌を聴くと、ある記憶がよみがえることがあります。これは音楽が脳の海馬（記憶を司る部位）を刺激することで起こります。



音楽は海馬ばかりでなく、脳の多くの部分に影響を与えるため、感情の動きや創造性、身体の運動を促進したり、心身の緊張を和らげたり、不安や痛みを軽減するなどの効果もあります。

音楽療法とは、こうした音楽の持つ特性を医療や介護の現場に生かし、計画的なプログラムを通して治療やリハビリテーションを行う取り組みです。心身の機能回復、生活の質の向上、問題行動の改善などを目的に行われます。現

在では認知症やパーキンソン病をはじめ、統合失調症やがん患者の終末期ケアなど、幅広い領域で取り入れられるようになってきました。

特に介護施設ではレクリエーションを兼ねて取り入れられるケースが増えていきます。音楽を聴くだけでなく、

音楽療法士やボランティアの人たちと一緒に歌ったり、楽器を演奏したり、リズムを取ったりすることで、心身の活性化をより高める工夫がなされています。こうした試みはグループで行われるため、引きこもりがちだった人のコミュニケーション改善にも役立つています。

音楽療法の効果は科学的にも検証が進められています。が、活用の幅は今後さらに広がるのが期待されます。

### 鼻血が出たら 正しく対処を

鼻血が出たら座って下を向き小鼻を抑え、5分〜10分、安静にする。これが鼻血への正しい対処の仕方です。

上を向いてティッシュを鼻孔に詰める、という人がよく見受けられますが、上を向くのは血液が肺に入る恐れがあります。また、

ティッシュを詰めていると、ティッシュを取り出す時に出血部分のかさぶたが剥がれてしまうことがあります。

鼻血はほとんどの場合、心配はいりません。ただし、「刺激を受けていないのに出る」「30分以上経っても止まらない」「頻繁に出る」「血を固まりにくくする薬を飲んでいない」といった場合は何らかの病気が隠れている可能性があります。注意が必要です。

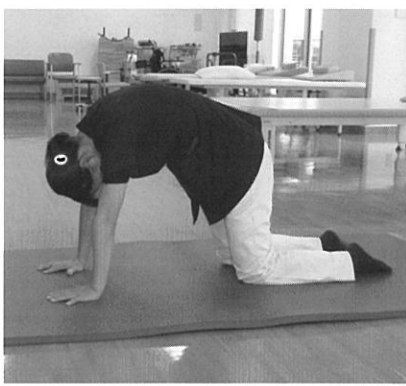
## 健康ワンポイント・ヨガ

### 姿勢改善に効果

### 猫と牛のポーズ キャット&カウ

結果「骨盤のゆがみ」という表現につながっているとも考えられます。土台である骨盤のゆがみは背骨にも直接影響し、腰痛や肩凝りなどの不調につながりやすいです。

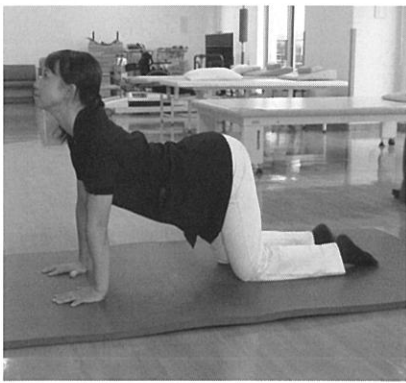
骨盤、背骨をしっかりと動か



猫のポーズ

すポーズで、ボディバランスを整えていきましょう。ポーズを取りながら内観し、自分の筋肉の張りや硬さの左右差などを感じてみましょう。

① 四つ這いの姿勢  
肩の下に手があり、股関節の下に膝がある状態で、まずは背中をすつと。安定した



牛のポーズ

テーブルをイメージしてみましょう。目線は手と手の間に。

② キャット（猫）のポーズ  
息を吐きながら背中を丸めていく。両手で床を押し、目線はおへそをのぞくように。

③ カウ（牛）のポーズ  
息を吸いながら、骨盤側からやわらかく背骨を反らせるように。頭を上げ目線は前方へ。肩を下げるようにし、胸を開き、のども伸ばす。

※②③を3〜5回繰り返します。

× 身体の軸（背骨）を整え、良い姿勢を目指しましょう。  
× （南東北第二病院リハビリテーション科 理学療法士 ヨガ・インストラクター 佐藤美穂）