

# 音楽とリハビリについて

皆様は“音楽療法”をご存知でしょうか。近年注目されているリハビリテーション法のひとつで、音楽を通して脳の活性化やリラクゼーション効果が期待されています。治療に用いられるようになったのは第一次大戦後のアメリカ、帰還兵の心的外傷後ストレス障害(PTSD)に対して行われたのが始まりと言われ、現在では、認知症患者に対しても行われています。デイサービスなどで唱歌や童謡を歌うのは昔の事を思い出す事で、脳を活性化させる目的があります。特に認知症高齢者の特徴として、最近の事はすぐ忘れてしまうが昔の事は良く覚えている為、重度の認知症の方でも記憶の底に残っている歌を歌う事で、脳が活性化されます。また、炭坑節など夏祭りの時に良く聞いた、踊った、という記憶の想起により、それまで寡黙で笑顔がなかった認知症高齢者が、炭坑節の音楽を聞いたとたんに夏祭りの雰囲気を出し笑顔で踊りだした、という事例もあります。

音楽を聴く・歌うに加え、動くという複数の事を同時にやる事でさらに脳の活性化が期待されます。皆様も脳トレとしてチャレンジしてみてもはいかがでしょうか。

介護職