

ご近所のお医者さん

□
680
□

大阪さやま病院長

阪本栄さん

—大阪狭山市

音楽の効用

新型コロナウイルス感染症がら類感染症に移行して1年が経過し、徐々に日常生活がコロナ禍前に戻りつつあります。休止を余儀なくされていたさまざまなイベントが各地で再開され、多くの人でにぎわっています。

大阪府医師

会でも3月24

日、コロナ禍

に対応された

医療従事者を慰労するために「矢井田

瞳スペシャルライブ」を開催しました。

当日はあいにくの雨にもかかわらず、

約1000人の医療従事者が参加し、

大変盛り上がりました。ひとときの非

心と体を動かす力

日常でしたが、音楽の持つさまざまな面での効用を感じていただけたのではないかと思います。

音楽は気持ちをリラックスさせたり、高揚させたり、メッセージを伝えたりすることができるなど、言語、文

られ、年齢、対象者は多岐にわたります。音楽を聴く▽歌う▽楽器を演奏する▽音楽に合わせて体を動かす—など、対象者は個々の年齢、嗜好、認知・身体状況などに応じて受動的、あるいは能動的に参加します。

最近では高齢者施設で積極的に実施されており、利用者さんに好評のようです。ピアノの伴奏に合わせて歌ったり、

ハンドベル、鈴などの楽器を使ったりします。中でも「ふるさと

化、国境を越えて人に生理的、心理的、社会的な作用を与えます。医療、介護の現場でも音楽療法として非薬物療法、リハビリテーション、レクリエーションなどに活用されています。

音楽療法は不安の軽減、リラクゼーションなどによる精神の安定化、脳の活性化、コミュニケーションの支援、

自発性・活動性の促進などの効用が期待でき、病院、高齢者施設、障害者施設、特別支援学級などで広く取り入れ

とは人気がある歌で、普段は口数が少なく表情の乏しい利用者さんが、この歌が始まると表情が生き生きとして口ずさむなど、普段との変化を経験することがあります。専門職としての音楽療法士の認定制度もあり、最近では在宅医療にも導入されるなど音楽療法の活用範囲は広がっています。

自分に合った音楽の親しみ方を考えてみてはいかがでしょうか。

(府医師会副会長)

