

心音レインボートレーニング de 音楽アクティビティ

北九州市立年長者研修大学校講師 音楽健康福祉士 菊池一恵

福岡県北九州市で音楽健康福祉士・音楽講師として、
社会福祉協議会の介護予防音楽・未就学児・幼児のリトミックの指導をしています。
「また会いたい!」と思ってもらえる講師を目指しています。

音楽健康福祉士(音福士) 養成研修の受講で

音福士養成研修を受講したのは、長年音楽レクリエーションを行う中で、音楽が私達の脳と身体にどの様に作用するのか、音楽と健康・健幸の関わり(音楽療法)を勉強できればと思ったからです。あらゆる分野の専門講師の講義はとても興味深く、新たな知識を得る事ができ、多くの人に伝えたいと思いました。

このコロナ禍で、高齢者の体力・気力・認知機能の低下は著しく、和合先生のストレスホルモン種(コルチゾール)・サーカディアンリズム(概日リズム)・認知症・軽度認知障害のお話しがサポートするのに役に立ち、あらゆる機能の低下の対策に音楽・運動・アロマ・食事でサポートできる心音レインボートレーニングの大切さを感じました。

愛の周波数528Hzの音楽で

特に感じた事は、高齢者の呼吸の悩みが、コロナ禍での外出の規制、マスクの使用、会話の制限などで益々増加。

音福士研修受講中に紹介して頂いた「愛の周波数」とよばれる528 Hzを含む音楽で、呼吸+ストレッチをしたところ、「音楽に癒される」「ゆっくり落ち着いて呼吸ができる」「お腹が温かい」「気分がスッキリした」「お腹がすいた」「口の中が潤う感じがする」(全部、個人的な感想)と好評。終わった後の皆さんの顔には笑顔も。

約10分程度ですが、使用する音楽も身体に何らかの作用する目的をもったものを選ぶと、身心ともに嬉しいことがあると実感しました。



年長者研修大学校で

令和2年10月から(4月スタート予定でしたがコロナの関係で)北九州市立年長者研修大学校で、「歌って健幸」コースの担当講師として研修をしています。この、年長者研修大学校とは、60~90代のアクティブシニアの生涯学習の拠点として学習ニーズに応えるとともに、社会的な役割を担えるよう、研修を通じて生涯現役型社会の環境作りを推進し、地域活動で活躍するリーダーを養成します。コースも多種多様で、健康管理・体力作り・趣味・郷土・歴史・ボランティア活動等々の関連の15コースです。希望のコースで1年間学びを深めます。大勢の研修生が毎年コースを変えることで色々な学びをしています。年長者研修大学校の「歌って健幸」コースのプログラムでは、歌唱・呼吸+ストレッチ・口腔機能の向上を意識したイキイキ発声、また音楽アクティビティとして、リズムムービング・ハンドベル演奏・手作り楽器の作成・カップダンスな

ど多方面から音楽の楽しさをお伝えしています。このプログラムを通じて、新しい事への取り組み・挑戦=楽しい・脳の活性化に繋がる=イキイキとした生活・健康寿命をのばす=Well-Being・健幸へと繋がることを願いながら組み立て活動しています。



「夢中で作った」「ラップの芯の周りのチラシがクッションになり握り具合が良い」といった感想がありました。みなさんの工夫を凝らしたオンリーワンの銭太鼓(風)が出来上がったら、この銭太鼓(風)で民謡にあわせ振り付けを行い、音楽

銭太鼓(風)作成した事例紹介

サララップの芯の中に音のなるもの(鈴・ビーズ・小豆など)をいれ、芯の回りに、新聞折り込みチラシを割り箸の太さに巻いたものを14~



16本付けて固定し、両端に飾りをつけ完成です。研修生の皆さんからは、「指先を使うので脳の活性化になる」「飾り付けの工夫を考える

レクリエーションの要素も取り入れて楽しみました。少し難しい挑戦でしたが、キラキラと輝いた姿が印象的でした。



これからの目標

教養がある=今日用がある、教育=今日行く、キラキラした高輝高麗者・アクティブシニアのQOL向上に心音レインボートレーニングの理論を活用して携わっていききたい。そのためにも学びを深めていきたい。これからも沢山の情報をお願いします。

コロナ禍でも「歌謡曲で体操しよう」講座でフレイル予防

柏市社会福祉協議会 // かたくりの里 音楽健康福祉士 松本 清子
柏寿荘 音楽健康福祉士 吉本 清美

私たちは 柏市の老人福祉センターの職員をしております。老人福祉センターは柏市に3カ所あり、市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です。

センターでは高齢者が健康で明るい生活をおくるため看護師、栄養士による定期的な相談日があったり、日々の楽しみとしての入浴、卓球・ビリヤードなどのスポーツ、カラオケ・囲碁・将棋、その他サークル活動(カラオケ・合唱・

フラダンス・陶芸・茶道・3B体操等)を自主的に行っています。

しかし、コロナウイルスの影響がありセンターで行える活動にも制限ができています。このような日々のなかで体を動かしてフレイル予防につなげるために、カラオケの「健康王国」のコンテンツを使って「歌謡曲で体操しよう」の講座を開催しております。

