



# 音楽療法はじめました♪

聴き馴染みのある懐メロ、青春の1ページを彩る思い出のあの歌。  
 大きな声で歌って、手をたたいて…リズムに乗って踊りだしてしまいうまくない、楽しい時間。  
 参加された皆様の笑顔がキラキラ輝いています。



# 緑愛会だより

第 104 号  
 〒190-0161  
 東京都あきる野市入野 811  
 社会福祉法人 緑愛会  
 特別養護老人福祉施設  
 あたご苑  
 あたご苑 ケアハウス

## ご挨拶



施設長  
 奥秋 有記

平素より、社会福祉法人緑愛会の運営にご尽力、ご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

日本の少子高齢化が進み、2040年代には高齢者人口がピークを迎える一方で、労働の担い手となる現役世代の急減が試算されており、『今、何をするか』が、とても重要な時期だと感じております。

当苑における、年間退所者数は年々増加傾向で、入居者の確保に日々労力を費やしております。その要因として、コロナ禍の弊害の一つとされる外との繋がりが希薄となり、単調な生活になることが多い施設生活において、利用者様のADLに影響を及ぼしたと考えました。そこで、生活の質の向上が第一義であるとの結論に達しております。

本年度4月、音楽教師を退職された経歴の職員が入職されたことで、社会福祉法人菅生会様の音楽療法を見学する機会をいただきました。利用者様が楽しく生き生きと昔なつかしい歌を歌い、元気一杯の表情に感銘を受け、あやかりたいと考えるようになりました。

皆様も、音楽を聴きたくなる、カラオケを歌いたくなるといった気分になることはありませんか？聴いたり、歌うことで、楽しく、癒さ

れた気持ちになる人も多くいると思います。これは、人が日常で自然と自分の欲する音楽を選び、心のバランスを整えているのです。音楽を使って癒されることは、本来の目的だと考える人たちもいます。自分が聴きたい曲を聴く、歌を歌う、楽器を演奏する、リズムに乗って身体を動かす、様々な方法で音楽を楽しむことが心の健康を支えていると信じられており、音楽の力を利用して心身を健康に導いていくことを音楽療法といえます。

歌唱によって当時の記憶や感情を呼び起こし、会話が促され、併せて季節感などの失われることが多い記憶や情報を取り戻す効果を期待すると同時に、グループ活動では共感や連帯感が生み出され、コミュニケーション確保に繋がります。また、心肺機能や呼吸運動などを円滑にする効果もあり、誤嚥性肺炎や栄養状態の悪化予防にも効果があります。

4月から試行ながら、週1回、音楽講師が各フロアーを回り始めました。リハビリ職員を中心とした個別機能訓練や日常リハビリも重ねて継続しております。失われたADLの回復と、音楽の楽しさを広げていきたいと講師は意気込んでおり、利用者様も大きな声で歌い講師に応えています。入所しているからこそ体験できる楽しみの提供に尽力いたしますので、ご期待いただき、活動内容はブログ等で発信いたしますので、ぜひ閲覧お願い申し上げます。