

ジョイント

J O I N T

平成16年7月31日 vol.38

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会
ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebesekei/>

音楽療法

平成一六年六月十五日、特別講師として堀 早苗先生、堀 彩先生をお迎えし、「音楽療法」と題して健康教室が開かれました。
今回は医療の現場でも注目されてきている「音楽療法」についての特集です。



◎音楽療法とは

「音楽療法」は、音楽を聴いたり、歌を唄ったり、体を動かしたりすることで心や体を刺激して、生活をより豊かにするための手助けをすることを目的としています。

「音楽療法」という言葉を、音楽療法↓おんがくりようほう↓音楽利用法と言葉を言い換えて「音楽をより身近に利用して、少しでも楽しく生活しよう」という意味に使用する方もいます。

音楽療法の対象となるのは、乳幼児から老人まで、健康人から病人まで、ありとあらゆる年代の、いろいろな健康状態の人が当てはまります。

また、音楽療法では、患者さんの好みや能力にに応じて、民謡、演歌、ポピュラー音楽、ジャズ、ラテンなどの外国曲、童謡、クラシック、ダンス音楽や、その場で作られる音楽（即興音楽）などが使われます。その他、川のせせらぎや、風がそよそよと木をゆらす音、

小鳥の鳴き声などの環境音楽も音楽療法の手段の一つとなっています。

◎音楽療法の効果

「音楽は人をリラックスした状態にする最適な刺激である」と言われています。

本人が聴きたいと思う音楽の場合には、聴く音楽の種類に関わらず、どんな音楽でも共通して、身体の緊張が解け、体表面の毛細血管が拡張して皮膚の温度が上昇し、かつ筋肉がほぐれることが、音楽療法を研究した実験によって証明されています。

また、音楽により特定の記憶や思い出が回想されます。

また、刺激的な音楽は、心身ともに興奮させます。反対に鎮静的な音楽は、心身の興奮や苛立ちを沈める効果があります。

その他、気分転換、ストレス発散、交流を円滑にする、引きこもりの予防、うつや問題行動の軽減などが音楽療法の効果として上げられます。

◎音楽療法の実際

歌を歌ったり、楽器を演奏したり、音楽で体を動かしたりします。その中で、患者さんとコミュニケーションをとったり、患者さんの心を癒したり、機能回復をはかっていきます。

音楽療法は体や心の病んだ人や、障害を持った人を相手に「治療行為」として行います。そこで、「何故、音楽療法を行うのか」「目的」「どのように行うのか」「方法」、そして、「音楽療法を行うこと」でどう変わったか(診断)を確認しながら行われています。

日本では、医療機関や老人ホーム、精神障害者の施設、更に養護学校などで音楽療法が行われています。

◎音楽の社会的機能

集団行動

集団の中で発言することが不得意な人はたくさんいます。そういう人たちにとって「音

楽を集団で行うこと」は大きな喜びにつながります。

自分の演奏を人に聴いてもらい、満足感を得ることもあります。また、普通なら尻込みしてしまう一人だけの演奏も、みんなで楽しく合奏することで可能になったりします。

また、教会で賛美歌を歌ったり、校歌や、国歌の斉唱をするとき、音楽には集団の心を一つにする力があります。

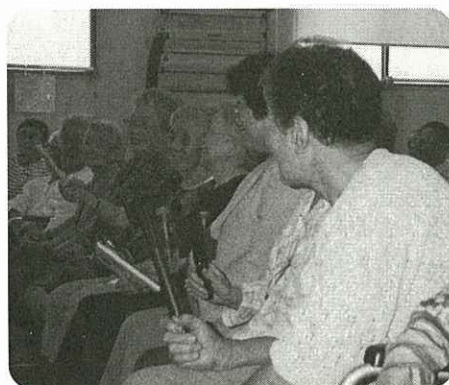
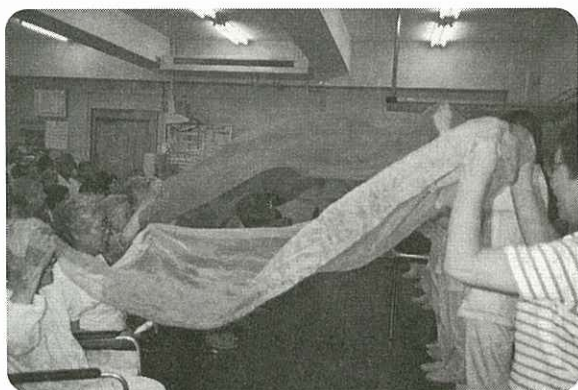
このように、音楽は、人間の集団意識や社会性を育て、努力する気持ちを育てます。

◎健康教室の様子

「音楽療法」と題して開かれた、当院の健康教室の様子です。

音楽療法についてのお話や、フルートとピアノによる演奏、また参加者全員で歌を歌ったり体を動かしたりしました。

また、ジャンケンゲームや、ボールを用いてリズムゲームをしたりと盛りだくさんの内容で、大好評でした。



◎俳句

「音楽療法」をテーマとした今回の健康教室に参加された、良知良枝様の俳句です。

七ツの子

みんなで歌い

癒される

指あそび

五本の指を

持て余す

トーンチャイムの

余韻に痛み

和らいで

脱水・ 熱中症を防ぐ

夏になると暑さで体調を崩す人が増えてきます。体調を崩す原因の一つに脱水・熱中症があります。

最適な状況下で、人は食物がなくても三十日間生き延びることができですが、水なしでは四〇十日しか生き延びることができません。このことにより、水は身体を構成するうえで最も重要な要素といえます。しかし汗を多くかくと、細胞内の水分が極度に減少し、各臓器の正常な働きが損なわれてしまいます。気温が二十四度以上になると脱水を起こす可能性が高くなり、さらに湿度が高くなると脱水から熱中症に移行する危険性が高くなります。また、体重の二％に相当する量の脱水が起きると熱中症が発症しやすいといわれています。

脱水時の症状

※軽度

- ・のどの渇き、唾液の減少
- ・色の濃い尿が出る

- ・脈が速くなる

- ・疲労感、めまい

※中等度

- ・頭痛、吐き気

- ・異常な汗

※高度

- ・意識障害、手足の痙攣

- ・汗が出ない、高熱

熱中症の症状

※熱けいれん

汗をかいて血液中の塩分濃度が減り、手足や腹などの筋肉がけいれんします。

※熱失神

暑さで血管が広がり、血圧が下がって発症します。脳に血液が十分に行き渡らず、めまいや失神が起きます。

※熱疲労

脱水状態でめまいや頭痛、吐き気を伴います。

※熱射病

脳の中樞がうまく動かず、意味のないことを口走ったり、意識を失います。又、重症の場合には死亡するもあります。

予防方法

①水分は多めに取りましょう

ただ水を、沢山飲むだけでは身体に負担がかかります。食事の時には必ず汁物をつける、食後にはお茶を飲むなどの工夫が大切です。又、入浴や外出の時は汗をかきやすいので、入浴の前後、外出の前後は、十分な水分を取りましょう。

夏は、冬よりも汗をかく分、脱水も起こりやすくなります。外出時はお茶やスポーツドリンクを入れた水筒を持ち歩くようにしましょう。運動時は、運動前に二百〜四百mlの水を飲むようにしましょう。このとき、飲む水の温度を五度〜十度にするとう吸収しやすいです。運動中は十五分〜三十分毎に休憩し、一時間あたり五百ml〜一ℓの水分を摂るとよいでしょう。

②脱水症状に早めに気づく

高齢者は、脱水状態があっても症状が出にくいために、気づいたときにはすでに悪化していることがあります。日頃から自分の体調の変化に気を付けるようにしましょう。

救急処置法

脱水症状があれば以下の処置をとって下さい。

- ・日陰など涼しい場所に移動
- ・寝て安静状態を保つ
- ・ベルトを緩め、シャツの裾をズボンやスカートから出し、ボタンを外して風通しを良くする
- ・汗を拭き、ぬれたタオルで全身を冷やす
- ・スポーツドリンクやコップに一つまみの塩を混ぜた水などを摂る

以上の処置をとっても、症状の改善が見られない時や中等度以上の症状があれば、一刻も早く病院を受診して下さい。

物理療法

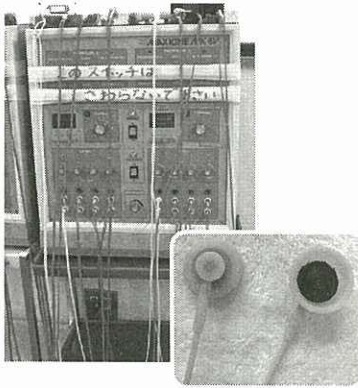
今回から数回に分けて当院で行っている物理療法について、その治療の目的、効果、使用方法、注意点を説明します。

今回は電気療法の一つ「SSP(低周波治療器)」について解説します。

SSP(低周波治療器)

取り付ける吸盤に特徴があります。

中身は、銀メッキでできた円錐状の電極になっています。そのため、電極の先が皮膚と接するときに圧力を集中させることができます。



治療の目的

皮膚の上から神経を電気刺激することにより、痛みを軽くすることを目的とします。

使用方法

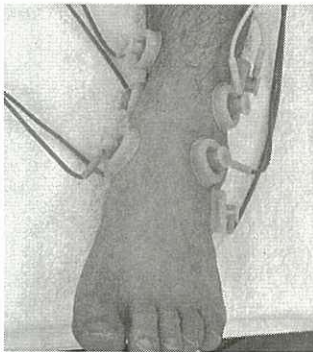
①電極(吸盤状)を取り付ける場所の皮膚を消毒し、清潔にします。

②吸盤を直接皮膚に貼り付けます。

③体への電気刺激を開始します。電気刺激の強さは、強すぎても弱すぎても効果が少なくなります。

電気刺激の強さは、痛みを感じない程度にします。

使用例



足首

治療中の注意

皮膚の弱い方は、治療後に吸盤の跡が残る場合があります。その時は、別の電極を使用し、跡が残らないようにします。

治療中の注意

①吸盤が外れてしまう場合があるため治療中はなるべく動かないようにします。

②治療中に気分が悪くなった場合、痛みが強くなった場合などは、すぐに中止します。

主な適応疾患

- 慢性腰痛症
- 変形性関節症
- 慢性関節リウマチ
- その他の疼痛疾患



膝

訪問リハビリのお知らせ

当院では、患者さんの自宅へ理学療法士が伺いリハビリをさせていたたく、訪問リハビリを行なっています。通院が困難な方、日常生活動作でお困りの方は、スタッフまでご相談ください。

質問を募集しています

病気のことや怪我のこと、現在行っている治療でわからないことなど教えてください。院内新聞の中でコーナーを設けて、簡潔に答えていきたいと思えます。

「健康教室」のお知らせ

次回の健康教室は、8月24日(火曜日)13時30分から15時です。テーマは「首と肩の痛み」です。なお、次々回の健康教室は10月中旬です。テーマは「関節の痛み」です。たくさんのご参加をお待ちしております。