

ジョイント

J O I N T

平成15年5月30日 vol.31

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/takebeseikei/>

音楽療法

今回の健康教室は、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、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唄ったり、ジャンケンゲームやボールを用いてリズムゲームなどしたりと、盛りだくさんの内容で講演していただきました。



堀早苗、彩両先生による演奏

◎お二人の略歴

堀 早苗先生

神戸女学院大学音楽学部卒

業。平成14年、兵庫県音楽療法士認定。兵庫県音楽療法士会会長。県立西宮高等学校音楽科非常勤講師。

堀 彩先生

平成12年、同志社女子大学学芸学部音楽学科文化専攻音楽療法コース卒業(第1期生)。平成14年3月、日本音楽療法学会認定音楽療法士。

共に、国と兵庫県の委託により、平成14年10月から地域療育等支援事業の活動の一環として音楽療法を担当しておられます。

◎堀早苗先生のお話

みなさまこんにちは。本日は音楽療法をみなさまに体験していただきたいと思います。音楽の中にはメロディー、リズム、ハーモニーの3要素があります。この3つがうまく交じり合つてとても大きな力になります。

日常生活において、「音」や「音楽」の無い場面は、まずな

いのではないかと思えます。風がそよそよと木をゆらす音や、川のせせらぎなど自然の中にも「音」はたくさんあります。私は生きていくうえで、音楽は欠かせないものだと思います。

岐阜県の音楽療法研究所の所長さんが「音楽療法」を「音楽利用法」という言葉に言い換えて使います。この言葉には「音楽をより身近に利用して、少しでも楽しく生活しよう」という意味が込められていると思います。また私は「音楽を聴いたり、歌を唄ったりすることで、心や体を刺激し、生活をより豊かにするための手助けをする」それが音楽療法の役目だと思っています。

音楽療法の定義は、少し難しくなりますが、「音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを応用し、心身の障害の軽減・回復、機能の維持・改善、QOL(生活の質)の向上を目的として、意図的、計画的に行われる治療である」となります。私はこの中でも特に、Q



カラフルな布を使用した音楽療法

QOL(生活の質)の向上が最も重要だと思えます。

音楽療法は医療、福祉、教育などの現場で活用されています。方法は、個人療法あるいは集団療法としてプログラムを組みます。私は集団で行うときも、お一人、お一人との関わりを大切にしています。音楽療法士の数はまだまだ少ないのですが、今後も様々な活動を行っていききたいと考えております。

◎音楽療法の対象と目的

音楽療法の対象は、一般に障害や病気を持つ人達です。障害というのは、病気や事故などの結果として、心や身体の機能に重大な欠損を残している状態のことを言います。

病気については、主に心に関係する病気が対象になります。例えば児童では、自閉症や学習障害、また非行や登校拒否などが挙げられ、成人では、精神分裂病やうつ病などが挙げられます。老人では痴呆が主となります。以上の他に一般社会人を対象にしたリラクセーションのための音楽療法活動もあります。

目的としては、これらの人達の病状を少しでも軽減し、QOL(生活の質)の改善を指すことにあります。

◎音楽の作用

音楽療法を研究する人達は、音楽の体に対する作用を証明

しようとしてきました。タウトラの実験によりますと、本人が聴きたいと思う音楽の場合には、聴く音楽の種類に拘わらず、共通に身体の緊張が解け、体表面の毛細血管が拡張して皮膚温が上昇し、かつ筋肉がほぐれます。

つまり音楽は人にリラクセスを与える最適な刺激なのです。

また音楽には、人の感情を誘発、鎮静するというような心理的作用もあると考えられます。

◎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多くの患者さん達にとつて、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し、普通なら後込みしてしまう一人だけの演奏も、皆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。

このようにして、音楽活動は、人間の集団意識や社会性を育て、努力する気持ち育てます。

◎俳句

健康教室「音楽療法」に参加された由利 千鶴子様の俳句です。

・フルートの

音やわらかく

春の曲

・ぐうちよきば

和むひと刻

春の昼

・リハピリの

窓越しに見る

花水木

・七色の

薄衣ちらす

春の昼

・フルートの

朧月夜に

ハミングス

ミニ救急

気候も良くなり、屋外で活動する事が多くなってきました。家族や友達と楽しく過ごしていても、いつ怪我をするかも知れません。そこで、簡単な応急手当法を説明します。

転倒・転落

転倒や転落により、骨折、捻挫、脱臼、打撲といった怪我がよくおこります。そこで大切なことは怪我の状態をよく観察することです。

骨折

怪我をした部分が不自然に曲がっていたり、腫れが強かったり、激しい痛みがあったりする場合に骨折を疑います。



不自然に曲がっていたり腫れが強い。

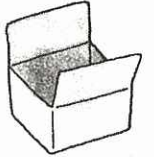
傷口があり、骨が飛び出ているときは、傷口を洗ったり消毒したりせず清潔なガーゼを当てるか、無ければ清潔なハンカチを当ててください。



傷口があり骨がとびだしている。

次に添え木(副木)を当てて簡単な固定をします。固定に適している身近なものは、板切れ、雑誌、ダンボールなどです。指などの小さな部位は割り箸や鉛筆を使用するのがよいでしょう。

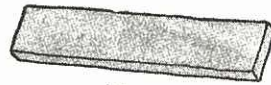
ダンボール



割り箸



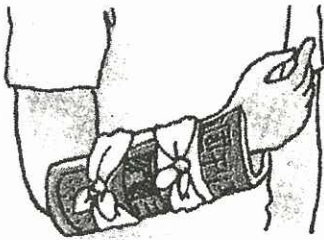
板



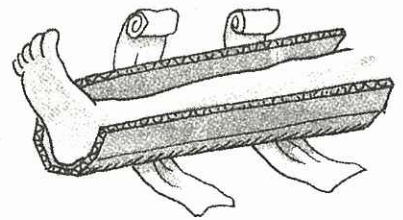
雑誌



板を利用



雑誌を利用



ダンボールを利用

(注) 折れていると思われる部位をむやみに触らないで下さい。「本当に折れているのか？」と考えて痛い部位をさわったり、押さえたりする場合がありますが、これは良くありません。もし骨折していれば皮膚の上から押すことで折れた骨の鋭く上がった部位で、まわりの神経や血管を傷つけることがあります。絶対に触らないで下さい。怪我をして腫れ、変形があればたとえ骨折ではなく捻挫であったとしても、応急処置としては同じです。

