



音楽療法が脳を活性化させる 好きな歌を歌って脳を活性化しよう

音楽療法は好きな音楽を聴く、カスタネットやタンバリンなどの簡単な楽器を奏でる、歌に合わせて踊る、カラオケで歌うなど、音楽を通じて脳を活性化させるリハビリテーション法のひとつです。脳を活性化させるばかりでなく、**気持ちを落ち着かせる**リラクゼーション効果もあり、**食欲が増す、ぐっすり眠れる、笑顔が増える**などの好ましい結果を生み出しています。そのため、認知症患者さんが利用する多くの施設で実施されています。

音楽は「**記憶の扉を開けるカギ**」とも言われており、子どものときに歌った唱歌や若いころに流行した曲を選ぶと、**回想法と同様**に昔のことを思い出して、さらに脳を活性化させる効果も期待できます。

また、声を出すことで喉の機能が鍛えられるため、誤嚥防止にも効果があります。誤嚥によって、食物や唾液に含まれた細菌が肺に入り込んで起きるのが、高齢者にとって怖い誤嚥性肺炎です。**誤嚥性肺炎を防ぐ**ことが健康長寿につながることはいうまでもありません。

家庭で行う場合には、特にルールはありません。市販されている音楽CDやテレビで録画した画像などを利用して本人が好きな曲を流したり、一緒に歌ったりすることで、十分脳は刺激されます。カラオケボックスに出かけて思い切り大きな声で歌うのもいいでしょう。 — 本人の声を届けたい 認知症フォーラム.com より —



音楽は脳のさまざまな部分に働きかけているんだって。
失語症で、ことばが話せない人が歌を歌えたり、脳外傷のある人が音楽療法によって話ができるようになったりしたこともあるんだって。音楽の力はすごいね。

頭の体操

- 問1. こわしてもバラバラにならないものなーんだ？
問2. 「けけけけ555555」ってなーんだ？
問3. 茶碗にあってお椀になく、カブトにあってヨロイになく、パンにあってパスタにないものなーんだ？
問4. 香水と漬物と尾行の共通点はなーんだ？ どれも〇〇するものだけど…
問5. 5000に線を1本だけ入れて半分にするにはどうすればいい？
問6. かたいままだと食べられないけど爆発するとおいしいものなーんだ？
問7. タマはタマでも女の子がもっているタマ3つなーんだ？
問8. 「かきくにこ」ってなーんだ？
問9. 昔は市だったけれど、今は県になっている県はどーこだ？

— 認知症に効果のある回想法って何？ —



回想法は1960年代にアメリカの精神科医、ロバート・バトラー氏が提唱した心理療法です。過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話したりすることで脳が刺激され、精神状態を安定させる効果が期待できます。回想法には介護施設などで専門家の指導を受けながらグループで行う方法と、個人で行う方法があります。家庭で行う場合でも特別な知識は必要ありません。本人が子どものころ遊んでいたおもちゃ、昔の写真、若いころに流行していた映画や音楽のビデオ・CDなど、過去を思い出しやすくするための道具を家族が用意し、必要に応じて問いかけをしながら、思い出話に耳を傾けるようにしてください。回想することで自分の人生の価値を再発見したり、当時の記憶がよみがえって情動が活性化したりすることが期待できます。さらに「話す」「聞く」「コミュニケーションをとる」という行為が記憶を維持し、認知症の進行を遅らせることにつながります。その結果、孤独感や不安を減少させ、意欲を向上させることができるとされています。

— 本人の声を届けたい 認知症フォーラム.com より —



みんなでなじみのある懐かしい歌を歌って、昔を思い出して昔話に花を咲かせれば、楽しい認知症予防になるよ。

— 音楽には脳細胞を修復し認知症の進行を遅らせる力がある —

音楽には、脳波や血圧や脈拍などに変化を与えたり痛みを和らげたりと、さまざまな効果があることが知られており、脳とその接続の再生を助けることもわかってきています。脳の細胞と神経接続を強化したりする音楽のはたらきは、特に脳の細胞死を主な原因とする認知症の人には重要です。

—ほんわりカフェの案内—

◎3月5日(水)

森部こども園

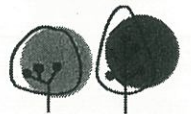
◎3月19日(水)

ここらす

※午後1時30分～3時まで
参加費は、200円です。
歌の時間もあるから大きな声で思いっきり歌おう！



— 頭の体操 ひらがな並べ替えクイズ 冬の風物詩編 —



<例題> きしでめぞ → で○○○○ (でぞめしき) ○は1字だよ

問1. ぞうおに → お○○○ 問2. ねぼういかん → ぼ○○○○○

問3. まだてき → ○○○○ 問4. がんじょうね → ね○○○○○

問5. まだとしお → ○○○○ま 問6. さんまかつぶ → か○○○○つ

問7. でんきはこねえ → ○○○○○○○ お正月の陸上競技

《編集後記》コロナ禍で始まったここらす通信ですが今月号で終了いたします。感謝御礼！

【頭の体操解答】オモテ 問1.お腹 問2.消しゴム(け4,5が6) 問3.ムシ(茶碗蒸し,カブトムシ,蒸しパン) 問4.つけすぎに注意 問5.一の位の0と十の位の0の間に斜め線を引く(50%) 問6.ポップコーン、ぽんはぜ 問7.目玉2個、頭1個 問8.毛ガニ(けがに) 問9.滋賀県(市が県)

ウラ 問1.おぞうに 問2.ぼうねんかい 問3.だてまき 問4.ねんがじょう 問5.おとしだま

問6.かんぷまさつ(乾布摩擦) 問7.はこねえきでん



特殊詐欺発生状況

岐阜県の令和6年中における特殊詐欺被害件数は、389件（前年比+102件）被害額約12億4,393万円（前年比+約6億6,166万円）と大幅に増加しています。

中でも「架空料金請求詐欺」が174件、「オレオレ詐欺」が134件と大半を占めています。

架空料金請求詐欺

未払料金や当選金の受取手数料があるなどと架空の事実を口実に金銭をだまし取る手口

- 電話やSNSなどで、「未納料金がある」「払わなければ裁判になる」などと不安をあおり支払いを請求する手口



- インターネットサイト閲覧中に「ウイルスに感染した」などの警告画面を表示させて、連絡してきた利用者に、修理費やウイルス除去名目で支払を請求する手口

- ★身に覚えのない料金の請求やもうけ話は詐欺を疑う
- ★「レターパックでお金を送って」「コンビニで電子マネーを買って、その番号を教える」は詐欺

オレオレ詐欺

親族や警察官、弁護士などを装って電話をかけ、トラブル解決などの名目でお金をだまし取る手口



「大切な書類のあったカバンを無くした」

「投資でもうけたが、税金を払っていなかった」

「あなたの口座が犯罪に利用されている」

「慰謝料を払えば示談にする」



- ★子供や孫からの電話は、必ず以前から知っている電話番号に連絡する
- ★「すぐにお金が必要」と言われたら、慌てず落ち着いて、家族や警察に相談する
- ★家族しか分からない「合言葉」を決めたり、普段から家族間で連絡を取り合ったりする

セーフティファイブ

今年度も残りわずかとなりました。子ども達は春休みや新しい環境での生活のスタートが待っています。犯罪にあわないよう、この機会に今一度防犯対策を話してみましょう。

①ひといいにならない! ②ついていかない!

- 人から見えにくい所、人の少ない所には一人で行かない
- 一人になってしまったら、周りをよく見て気をつける



- 「おかしを買ってあげる」とさそわれてもついて行かない
- 知らない人について行かない
- 知らない人の車には乗らない

③おおごえをだす

- 連れて行かれそうになったり、こわいと思ったら大声でさけぶ
- 声が出ない時は、防犯ブザーをならす



④ちかづかない!

- 知らない人に声をかけられたら、「命を守るきより（相手がうでをのばしても手にとどかないきより）」をとり、ちかづかない
- あぶないと思ったら、すぐににげる



⑤はなしをする

- だれとどこに行くか、何時に帰るのかを話す
- 一日のできごとをおうちの人に話す
- 知らない人に声をかけられたら、大人に話す

