

チームオレンジ善通寺だより

令和8年2月18日（水） 第19回座談会を開催しました

声楽家の岩永十紀子先生を講師にお迎えし、認知症の音楽療法について教えていただきました。26 名の方が参加され、いつもよりにぎやかで活気のある会となりました。

岩永先生は日本音楽療法学会認定音楽療法士です。音楽療法の有効性、認知症ケアにおける活用方法など、先生のご経験に基づき、事例も交えながらわかりやすく解説していただきました。発語がほとんどなく表情が乏しい方が、音楽療法をとおして歌を口ずさみ、表情が豊かになり、他者と会話をされるようになったという事例にはとても感動しました。

後半は懐かしの曲や季節の曲を歌い、音楽に合わせて体を動かしました。息切れしながらも、みなさん笑顔がたくさん見られ、体も心もぼかぼかして閉会となりました。参加された方からは、「リフレッシュでき、すっきりした。」「普段の生活では笑うことが少ない。今日は楽しかった！」との声がありました。



岩永先生のお話より

【音楽療法の効果】

からだ・こころ・人との関わりに効果がある！

1. 歌うことでストレス減少・リラックス効果・免疫力アップ・嚥下機能維持・心肺機能向上
2. 認知症になると新しいことを覚えるのは苦手だが、昔から馴染みのある音楽は覚えている。
自然と口ずさんだり、当時の思い出や感情が鮮やかによみがえり、表情の豊かさや会話につながる。
3. リズムに合わせて体を動かすことで、体の動きを維持・改善。手や指を使うことで脳が活性化。

【個人でできること】

- ♫とにかく好きな曲を聴く・歌う（認知症の方は若い頃の曲がおすすめ）
- ♫思い出を引き出し会話につなげる
- ♫YouTubeなどをうまく活用する



令和8年5月20日（水） 第20回座談会を開催しました



認知症の方の世界、認知症の方の思いがどんなものか、みなさん思いを馳せながら、熱心に聞き入っておられました。



講話の後はグループで意見交換を行いました。

特別養護老人ホーム仙遊荘施設長、山下由佳先生を講師にお迎えし、「認知症の人の理解～認知症の人との関わりの中で私が気づいたこと～」をテーマにご講話いただきました。

山下先生は、認知症介護研究・研修センターでの研修を修了され、「認知症介護指導者」として現場における認知症ケアの充実や後進育成に取り組まれています。まず初めに、仙台で受講した研修についてお話を聞かせてくださいました。

初めて行った東北の地、知らない人に囲まれ不安いっぱいの中、教授に真っ暗で不気味な音楽が流れる部屋に連れて行かれたそうです。そして、「赤い帽子を持ってきてください。」という課題を提示され、その場にある赤い野球帽や赤いハットを次々持っていくが、「それではない。」「それでもない。」と否定され続けたというエピソードでした。最初は戸惑いながらも、いろいろ対応してみたが、そのうちどうしていいかわからず、途方に暮れ、諦めて座り込んだそうです。

多くの認知症の方が経験されるであろう「不安、戸惑い、やりきれなさ、怒り、諦め」などの感情が自分事として体験できるお話ではないかと思います。その後、教授が甘い飴玉を口に入れてくれ、部屋が明るくなり、心地よい音楽が流れ、教授が「大丈夫だよ。」と声をかけてくださり、とてもほっとしたとのことでした。認知症の方に関わる周囲の人の言動や態度、環境により、不安や怒りを煽ってしまうことがある一方、温かい関わりにより安心してその方らしく過ごせる一助にもなれると感じました。

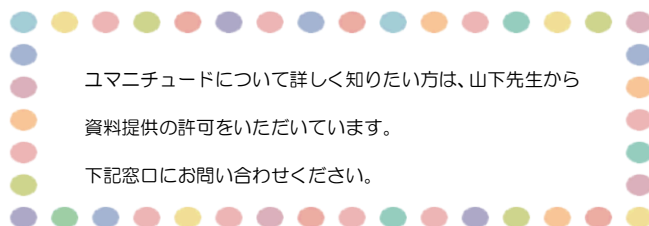
講話では、「ユマニチュード」という認知症のケア技法について、具体的な介護場面でどのように活用するか、わかりやすくご説明いただきました。施設でのご本人と職員、ご本人とご家族のほっこりエピソードもご紹介いただき、「プロはすごい。」「施設のイメージが変わった。」との声も聞かれました。

9月は認知症月間です。

偕行社のライトアップ、認知症サポーター養成講座などのイベントや教室を開催します。

ぜひ、ご参加ください。

詳細はこちらから ➡



ユマニチュードについて詳しく知りたい方は、山下先生から

資料提供の許可をいただいています。

下記窓口にお問い合わせください。

善通寺市地域包括支援センター（高齢者課内）

TEL (0877)63-6364 FAX (0877)63-3778

Mail hokatsu@city.zentsuji.kagawa.jp