

卓 話

平成 17 年 3 月 22 日

『 音 楽 療 法 と は 』

岐阜県音楽療法士
宮地 由美子様

【音楽療法】というのは

♪歌を唄ったり

♪楽器を鳴らしたり

♪身体を動かしたり・・・などの活動を通して

心や身体を刺激し、健康の維持・増進をはかり

生活をより楽しく、そして心を豊かにすることです。



音楽の効用

＊歌うことで全身運動

あごの筋肉・横隔膜などが鍛えられる

＊腹式呼吸で新陳代謝をよくする

おなかに力を入れるので、胃腸の働きがよくなり、呼吸運動を

繰り返すため、全身に酸素が送り込まれ新陳代謝がよくなる。

＊脳を活性化して痴呆を予防

新しい歌を覚えることにより、脳の老化を防ぐことができる。

＊歌は人の気持ちをひとつに

壁を簡単に取り去ってくれる。言葉が通じなくても・・・

＊ストレス解消など

ストレスがかかると脳が酸欠状態

↓

歌うことによって、呼吸が活発になり酸欠解消・アルファ波が出るといわれている