

リリムジカは“心をこめた音楽”という意味。「介護と音楽」をテーマに役に立つ情報をまごころこめてお届けします。

生活に音楽を取り入れることの効果 (その1 歌)

被介護者の生活に音楽を取り入れることで、生活の質を高めることができるのではないか。このように考えている方が多くいらっしゃると思います。では具体的に、どのように音楽を取入れれば良いのでしょうか。音楽の楽しみ方は、大まかに次の4つに分けられます。「歌うこと」、「聴くこと」、「踊り・体操」、「楽器演奏」です。その中で、今回は「歌うこと」について解説します。まず、歌うことによって得られる効果には「気分の発散」、「嚥下機能の維持」、「他者との一体感」があります。カラオケに行ってスッキリする人がいるように、被介護者も好きな歌を歌うと気分が良くなります。歌うことは口周りの筋肉を使うことですから、これは嚥下機能の維持にもつながります。ひとりで歌うのではなく他の方や職員と一緒に歌えば、心が通じた気持ちになります。歌う場所はどこでもOK。リビングで、廊下で、お風呂場で。歌集を見ながら一緒に歌うことから始めてみてはいかがでしょうか。



音楽療法士うさ子の奮闘記 第2話「ご家族のお話」

介護を勉強中のうさ子
今日はご家族の講演を
聴きにきました

昨年、ビック病のご主人を
看取られた方です

精神科の医師に、「ビック病」と告げられたとき、夫の行動は夫がしていたのではなく、病気がさせていた、ということに気がつきました。申し訳ない気持ちでした。

夫を看取った後、お世話になった施設に挨拶に行きました。「私たちの方こそご主人に学ばせていただきまし」と職員さん、感謝で胸がいっぱいでした。

決意を新たにするうさ子でした。

音楽療法の参加者さんだけでなく、ご家族の想いも大切に
して仕事をしよう!

富士山体操

(下半身ほぐし)



「足は第2の心臓」と言われています。足まわりの筋肉を動かすことで血の巡りが良くなりますよ♪つま先やかかとの動きは小さいので、利用者様の正面で動きを見せてから取り組むと良いでしょう。

1. 頭を雲の上に出し 2. 四方の山を見下ろして

つま先
上げ下げ
(4回)



かかと
上げ下げ
(4回)



3. 雷さまを下にきく 4. 富士は日本一の山

左右のひざ
曲げ伸ばし
(2回ずつ)



あしづみ
(8回または
16回)



Q&Aコーナー

レクの後「振り返り」を行った方が良いのはなぜですか？

レクが終わったらすぐ次の仕事、ということがよくあると思います。ですが、ちょっと待って！3分の立ち話で良いのでレクの感想を職員間で共有する時間を設けましょう。進化した担当者が気づかない「良かった点」、「改善点」を伝えることで担当者のスキルが向上します。担当者への敬意と労いも忘れずに。

リリムジカ通信へのご意見
ご感想をお寄せください！

FAX:050-3737-5503

Mail:info@lirymusica.co.jp

初夏のイベントに“音楽療法体験”はいかがでしょうか？

イベントやレクリエーションの企画を担当されている皆様、日々おつかれさまです。そろそろ5月～6月の計画をされていることと思いますが、企画のひとつとして“音楽療法体験”はいかがでしょうか。リリムジカの音楽療法士があなたの事業所に出張いたします。音楽の楽しみ方は歌うこと、聴くこと、体を動かすことなど様々。参加者それぞれの心身の状況に応じて参加ができます。晴れた日に庭や屋上で行う「青空セッション」も気持ちが良いですよ。ご関心のある方は、気軽にお問い合わせください。時間:45分 料金:1万5千円+交通費実費 出張地域:東京都、神奈川県、埼玉県



グループホームの家族会で
行った青空セッション



LiryMusica

ホームページは「リリムジカ」で検索

TEL : 042-446-8994 FAX : 050-3737-5503

MAIL : info@lirymusica.co.jp

