

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3 踊り・体操)

ご高齢の方と何か楽しいことをしようと思ったとき、どんなことが思い浮かびますか？方法は色々ありますが「音楽を用いて体を動かすこと」も良い案です。盆踊りや社交ダンスなどの慣れ親しんだ動きであれば無理せず楽しめますし、体を動かす機会の少ない方にとっては気分の発散やリハビリ的な効果も期待できます。

では、踊りや体操について具体的にどのように取り入れれば良いのでしょうか。始めやすいのは決まった振りつけをみなさんで行うことです。雑誌やビデオで色々な踊りや体操が紹介されています。取り寄せてみると良いでしょう。リリムジカ通信でも過去に富士山体操をご紹介しました(バックナンバーは当社ホームページでご覧いただけます)。ちなみに振りつけは必ずしも提示されたとおりにやるのが良いとは限りません。集まった方のお体の状況にあわせて動きを簡単にしたり複雑にしたりすると、多くの方が楽しめるようになります。お体の状況がばらばらな場合は簡単な動きで始めて「できそうな方はもう3センチ腕をあげましょう」などとお伝えすると良いです。もし少人数でじっくり時間が取れるとしたら、振りつけを一緒に考えるところからチャレンジするのも良いです。曲の中の一部だけでも動きを一緒に考えてみる。考えること自体が楽しいですし、自分で考えた動きをみなさんでやってみると達成感もあります♪

これから何もなくても汗ばむ季節がやってきます。体を動かすときには、無理

をしないことと、こまめな水分補給を心がけてくださいね。

### Q&Aコーナー

音楽の活動をするときは大きな歌詞をはらないといけませんか？

リリムジカのミュージックファシリテーターが音楽の場づくりをするとき、よく模造紙に歌詞を書いてみなさまの前にはります。これを見て、「音楽の活動をするときにはやっぱり歌詞をはらなくてはいけませんか？」と心配される方がいます。実は絶対に歌詞をはらなければならないということはありません。私たちが前に歌詞をはるのはみなさまになるべく顔をあげて歌っていただきたいと思ったときです。集まった方がグループで何かをするのが苦手だったり、気恥ずかしさが勝るようでしたら手持ちの歌詞カードも有効です。一人ひとりのお気持ちを考えて、音楽の場づくりをしましょう！



うさ子の奮闘記 第4話  
「梅雨はレインスティック」



私たちは日々いろいろな楽器を使います。



このレインスティック！

今の時期にぴったりなのが



サラサラ...

傾けると「サツ」と雨のような音が出ます。



いい音だね！

鳴らした後に表情が変わる方もいらっしゃいます♪

## リリムジカのセッションを導入しようと思った理由を聞きました

当社では特別養護老人ホーム、グループホーム、デイサービスなどいろいろな介護施設からセッションのご依頼をいただいています。今回はセッションを導入しようと思った理由を施設の方々にお聞きしました。うちも試してみたいなあと思ったら、どうぞ気軽にご連絡ください。施設さまの現状や今後のビジョンもふくめて、お考えを聞きに伺います！

ボランティアの歌の会はキーが高くて実は歌いにくいことがある。少人数の音楽ならもっと楽しめる方がいるのではないかと思った。  
(特養 相談員)

普段は声を出して歌う時間がなかなか取れないので、やろうと思った。利用者さんに「今日は音楽の日で楽しみ」と思ってもらいたい。  
(デイサービス 施設長)