

講座名：令和3年度 第4回 はつらつ世代講座

実施日：10月14日(木) 10時00分～11時45分 参加者12名

テーマ：音楽教室 ～音楽と脳トシで♪若返り！～

講師：小西 智子さん（音楽療法士・歌唱療法士）

場 所：煉瓦館コットンホール

- 実施項目：
- ・ 開講挨拶
  - ・ 認知症予防の話
  - ・ 呼吸法
  - ・ 歌唱



内 容：第4回はつらつ世代講座は、音楽療法士・歌唱療法士の小西智子さんをお迎えし、～音楽と脳トシで♪若返り！～講座を実施しました。

認知症予防としては『脳は休めず使う事』。脳と直結している手を使って、料理・絵を画く・ピアノ・手芸等々は、脳の働きを良くする様です。

また、大きな長く深い呼吸で血流を良くし、大きな声を出して喉の筋肉を鍛える事は、飲み込む力をつけ、誤嚥性肺炎の防止となるという事で、講座の中では、色々な早口言葉に挑戦しました。

喉の準備ができたところで、唱歌を思い出し、歌いながら、指・腕体操をしました。その後、昔のヒット曲を歌いました。懐かしい歌は、当時を回想します。古い友人や思い出が蘇り、脳や血流が活発になり、心理的にも良いと医学的にも証明されているそうです。

最後に昭和30年代にタイムスリップした脳で、曲当てクイズを楽しみました。『大きな声で懐かしい歌を歌えて良かった。』と受講生の声をいただきました。

