

2016年度 活動報告

広報およびセミナー

- | | |
|--|--|
| 6月 懇親会&ステップアップ講座 '16-Ⅰ (青森市) | 11月 音楽療法セミナー '16 音声精神療法
「歌うように語る」&声と呼吸のワークショップ
……………講師：齋藤考由氏 |
| 7月 ステップアップ講座 '16-Ⅱ 初心者講座 (青森市)
「初心者講座」……………講師：佐々木純子 | 1・2月 認知症予防とケアの音活 (青森市・八戸市)
……………講師：佐々木純子
逢坂紗織・常盤 円 |
| 9月 事業経過報告検討会 (青森市) | 3月 事業結果報告検討会 (青森市) |
| 10月 ステップアップ講座 '16-Ⅲ (青森市)
「実践に役立つための倫理講座」
……………講師：盛田 沙織
「報告書・抄録の書き方」……………講師：佐々木純子 | |

介護二次予防事業

- ・大鰐町「音楽サロン」(9月～12月)

全国的に認知症予防の取り組みは必要不可欠になっています。私たちは、音楽療法のノウハウを活かした「認知症予防わいわい音楽プログラム」を実践し、その効果が認められてきています。



こころの健康教室

- ・三沢市「こころの健康づくり教室」
- ・七戸町「こころが元気になる教室」

小学生を対象に心が元気になるための4つの約束：「失敗しても良いので挑戦する」「ほめる・ほめられる」「気持ちを伝えあう」「自分を大事にする・好きになる」について、音楽エクササイズを通して体感してもらいます。



定期事業

- ・養護老人ホーム 青森市
- ・認知症治療病棟 青森市
- ・有料老人ホーム 青森市
- ・障害者支援施設 青森市
- ・障害者総合福祉センター 平内町
- ・重度心身障がい児・者施設 八戸市
- ・認知症グループホーム 八戸市
- ・小規模多機能型介護老人福祉施設 むつ市



重度心身障がい児・者施設

有料老人ホーム

講師派遣事業

- ♪介護予防、認知症予防（主催者）

介護予防教室「げんき楽しみ会」(七戸町)
介護予防事業「ふれあいデイ」
(板柳町社会福祉協議会)
介護予防事業「楽楽学校」
(板柳町地域包括支援センター)
介護予防講演会「音楽の力で認知症予防」
(むつ市介護福祉課)
認知症予防事業「ひらめき教室」(大鰐町)

- ♪こころの教室（開催場所）

三沢市「こころの健康づくり教室」
(あおぞら小学校)
七戸町「こころが元気になる教室」
(天間東小学校・天間西小学校・城南小学校・七戸小学校)
♪研修会、講習会等（開催場所）
ワークあかり講習会「音楽療法」
(青森市地域活動支援センターワークあかり)
「ゲートキーパーフォローアップ講習会」
(三沢市保健相談センター)

介護予防講演会～音楽の力で認知症予防～



むつ市介護福祉課地域包括支援センター 大久留美子 様
むつ市では、65歳以上の方を対象に、認知症の知識を学びながら音楽療法を体験し活動的に暮らすことができるように、平成24年度から「介護予防講演会～音楽の力で認知症予防～」を開催しております。内容がわかりやすく楽しいと好評なため、現在は毎年4地域での開催となりました。今後も認知症予防へのご指導をいただきながら、介護予防の普及啓発に努めていきたいと思っております。

三沢市ゲートキーパーフォローアップ講習会



三沢市健康推進課 根岸満智子 様

当市では、地域ぐるみで大切な命を守るために、ゲートキーパー養成講習会を毎年実施しています。28年度は、これまでの受講者を対象にフォローアップ講習会を実施し、音楽療法について学んだ後にレクリエーションやトーンチャイムを使用し、相手と呼吸を合わせる・気持ちを伝えあうことを体験しました。参加者からは、参加型で分かりやすく良かったと好評で、楽しみながら学びを深めると共に自身も元気になるひと時でした。

皆さま、こんにちは。Study Time 6回目となる今回は、(公財)むつ小川原地域・産業振興財団様の支援を受け作成した曲集『認知症予防とケアの音活』をご紹介します。

認知症予防とケアの音活

近年、脳科学の研究が進み音楽活動（音活）としての合唱や合奏が認知機能に好影響を与えることが分かってきました。でも残念なことに、合奏譜として出回っている市販の楽譜は子供用の器楽合奏やバンド向けの楽譜がほとんどなのです。

そこでこの度、当研究会がむつ小川原地域・産業振興財団様から助成いただき曲集を作成しました。私達が音楽療法や介護予防活動のために編曲した楽曲から約20曲を厳選しています。施設や病院あるいは介護予防事業などで“音活”を広めていただきたいという願いを込め、活動しやすいように全ての楽曲に解説を付けました。音楽用語を出来るかぎり省き、伴奏もシンプルにして簡単に弾けるよう工夫しています。

内容は一予防活動として提唱してきた「わいわい音楽プログラム」から同時唱、五音（ペンタトニック）の響きを活かす伴奏、1オクターブで出来る効果的な合奏、昔懐かしい曲を五線譜ではなく色や記号で合奏できるよう表記した簡易楽譜—となっています。楽器の紹介もイラストと共に掲載しました。

さあ、一緒に音楽してみましょう！！この曲集が、皆様の活動の一助となりましたら幸いです。

＊この曲集は店頭で売られていません。ご興味のある方は当研究会事務局までご一報ください。

日本音楽療法学会認定音楽療法士
佐々木純子