

第3回板橋いきいきロコモ講習会

「音楽の持ついきいきパワー ～心・身体・脳に音楽が効く～」

◆ 日 時 平成 25 年 2 月 23 日（水） 午後 1 時半～

◆ 場 所 板橋区立グリーンホール 2 階ホール

◆ プログラム

① 講演 「音楽の持ついきいきパワー ～心・身体・脳に音楽が効く～」

武蔵台病院リハビリテーション部 音楽療法士・臨床心理士 丸谷亜希子先生

② みんなでロコテスト

片足立ち持続時間測定 30 秒イス立ち上がりテスト

高齢者運動器疾患研究所 代表理事 伊奈病院 整形外科部長 石橋英明先生

埼玉医科大学保健医療学部理学療法科 教授 藤田博暁先生

③ いきいきロコモ体操

「いきいきロコモ体操 ～歌に合わせて足腰をきたえよう！」

～スクワット、片足立ち、かかと上げ～

④ 質問コーナー

皆さんのお悩み、質問に演者が答えていきました。

講演内容

平成 25 年 2 月 23 日、「第 3 回板橋いきいきロコモ講習会」を開催しました。今回は 161 名という、大勢の方に参加していただきました。寒い中、大変ありがとうございました。会場の中は熱気に満ちていました。

今回は、音楽療法士の丸谷亜希子先生に「音楽のもついきいきパワー」と題したピアノ生演奏つきの講演をしていただきました。普段の講演会、講習会では、運動や整形外科の話が多いこともあり、大好評でした。皆さんのコメントをご覧ください！



演者の丸谷亜希子先生は、いつもスタッフとして手伝ってくれている理学療法士の丸谷康平先生とご夫婦で、3か月の女の子の赤ちゃんがいます。講演の間は、旦那がお子さんの面倒をみていました。

講演のあとは、片足立ち時間と30秒イス立ち上がりテストの「みんなでロコテスト」。そして、ロコトレのコーナーです。



今回は、スクワットを「津軽海峡冬景色」、片足立ちを「箱根八里」、踵上げを「水戸黄門」でやりました。これもなかなか好評でした。

質問コーナーも30分あまりの時間をかけて、すべての質問に答えましたが、ちょうど4時に時間通りに終わりました。皆さんのニコニコ顔、真剣な顔、熱い雰囲気をもっといただき、こちらでも元気になりました。

皆さんからのコメント

- 音楽の効用の素晴らしさを知りました。（71歳 女性）
- 今回は音楽療法の話が面白くなった。「ふるさと」等を聞くと最近、涙腺がゆるくなりました。（72歳 女性）
- 毎回口コモの事ばかりに気をとられていたが、音楽が治療に効果的という。一寸運動を忘れていた事を思い起こしたりして、とても新鮮な講習を感じた。これからも味のー振りと言うのも変だけど、バラエティーに富んだ講習であればと思います。（74歳 女性）
- 音楽療法の時の「さざんかの宿」で、亡き義父がよく唄っていたのを思い出しました。これからもいろいろなジャンルの方のゲストをお願いします。（71歳 女性）
- 音楽療法の事についてはかねがね聞いています。菅原洋一さんのコンサートでも息子さんが音楽療法士をされているそうです。私も精神的なダメージを受けた時は音楽を聴いて癒されました。家では、CDを聴きコンサートもいろいろなジャンルを楽しんで、人生の中で音楽なしでは生きていけませんし、生きがいであり余生を楽しんでいます。（71歳 女性）
- 音楽の大切さを知りました。（80歳 女性） 他7名
- 非常にわかりやすく良かったです。毎日の努力が大切、口コモ体操、休んでばかりですが今日からがんばります。自分のからだですから。（75歳 女性）
- スライドを使いながらとても説明がわかりやすく、とても勉強になりました。口コモ体操毎日やりたいと思います。どうも有り難うございました。（52歳 女性）

NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

