

認知症の情報交換・予防・相談ができるカフェ

毎月第3日曜日

オレンジカフェ静岡

5/21

2時～4時

コーヒー
紅茶
ハーブティ 各100円
お菓子



勝山真弓さん 医療的ケアを必要とする障害児・者に対する訪問音楽療法や地域の高齢者に対する音楽療法を実践。

伊藤宏美さん 静岡市介護予防事業に長年携わる中、「しぞ〜かでん伝体操」の音楽を担当。

例えば、《歌いながら身体を動かす》《歌いながら楽器を鳴らす》《仲間の音を聴きながら奏でる》など、午後のひと時を私たちと一緒に過ごしましょう。

認知症予防において注目されている『デュアルタスク Dual task(二重課題トレーニング)』。「二つのことを同時に行う能力」は、加齢とともに衰えてくることが知られています。音楽では、非常に多くの場面で二つのことを同時に行っています。

ミニ講話

音楽療法

「うたって・動いて・脳元氣！」

日本音楽療法学会認定 音楽療法士

勝山真弓さん 伊藤宏美さん



声のワークショップ

元SBSアナウンサー 上藤美紀代さん

今回は、勝山さんと伊藤さんの音楽療法を体験したあとのワークショップ♪ 身体が十分温まり、気分も高揚したところで、きっといつも以上にすんなりとワークショップに入っていたかと思うと思います。また、普段よりずっと張りのある伸びやかな御声が出るのではないのでしょうか。楽しみにしております！

「ハンドベル体験」

電子ピアノに合わせて合奏をします。
楽しみながら脳が元気になる
体験をしましょう。



ハンドベル →

認知症予防の新発見は？

その1 デュアルタスク 二つのことを同時にやる

最近、多くの研究結果から、二つのことを同時に行うと、脳が活性化することが分かってきました。認知症予防、また衰え始めた認知の改善にとって、大きな発見です。

5月の音楽療法ではこのデュアルタスクを皆さんと一緒に体験します。

日常生活で、『歩きながら歌を歌う』など、意識してナガラ族になりましょう。ただし、くれぐれも転倒には気を付けて行ってください。

その2 笑って生活する

笑いは昔から百薬の長と言われてきましたが、今から40年前にアメリカのジャーナリストのノーマン・カインズが闘病記を書き、笑うことで自らの難病を克服したと発表しました。これを皮切りに医学

的な研究が始まり、笑いによって免疫力が上がってアレルギー患者の皮膚炎が治った、痛みがなくなった、といった研究報告が相つぐようになりました。最近では、食後の血糖値上昇抑制に効果があることも分かりました。

笑いは身体だけでなく、人間関係をスムーズにすることで精神的な効果があり、ストレスを感じにくくなったり、不安や緊張をやわらげることも明らかにされています。

高齢者の身心のストレスの増加は、認知症を引き起こす率を高めることが分かっています。笑う機会を多くして、認知症を予防しましょう。

人は幸福だから笑うのではない
笑うから幸福なのだ
アラシ



会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ HapiSpo

会場提供
社会福祉法人 静和会

主催 特定非営利活動法人
ヒューマン・ケア支援機構

連絡先 ☎ 090-5620-6070
✉ orange@npo-humancare.jp

※駐車場有ります



バスでお越しの場合
静岡駅北口5,6番線からのすべてのバス
巴町下車 徒歩7~8分