墨田区のシニア向け情報紙　平成３０年（２０１８年）１１月発行　第１８２号

どすこい かわら版

発行　墨田区　　編集　ＮＰＯ法人てーねん・どすこい倶楽部

音楽療法について（歌唱編）

吉岡　リサ（音楽療法）

最近マスコミでも少しずつ取り上げられるようになった「音楽療法」ですが、よくわからないという方に、歌唱を例にとってご説明しましょう。

病気や怪我をすれば病院に行って手術をしたり治療をしたりしますが、音楽療法は医療の補助的な役割、「補完代替医療」で予防的手段のひとつでにとても良い影響を与えます。

私は、認知症予防に対して回想法を用いてます。いきなり歌うことはせず、五感を使って行う歌唱法です。いつ、何処で、誰と、何をした？匂いや色は？など、歌の中にいろんなイメージを膨らませます。それらを意識することで歌の世界観が広がり脳が活性化するのです。

発声は、口腔機能訓練になります。母音と子音、

破裂音等を意識してみてください。舌、喉、頬、顎等の頸部の筋肉を動かす開口訓練になり、滑舌も良くなって、咀嚼嚥下をも促します。また、深く長く呼吸をすることによって血流も良くなります。

ヨガの呼吸法とリンパの手法で身体をリラックスさせ、自然に楽しみながら機能向上改善を目指します。医学的見地からみても、歌う前と後の血流や唾液の量等の改善がみられたという科学的データがあります。

さて、ここで私が介入した事例を一つご紹介しましょう。60才代男性、脳疾患で半身不随、胃婁造設。初対面では、車椅子、要介護の認定を受けていて、顔にも麻痺がみられ話も不自由で、やっと聞き取れるという状況でした。グルメな方で、どうしても自分の口から食べたいとの強い願望があり、音楽療法を始めることになりました。本人の努力と家族の協力もあり、一年半後には胃婁抜去、自分の口から少しずつ食事ができるまでになりました。

ドキュメンタリー映画「パーソナルソング」では、音楽を通して認知症の方が実際に記憶を呼び覚ます様子が映し出されています。

日常生活の中で音楽は、いろいろな場面で効果を発揮しています。例えば、初対面の人と一緒に同じ歌を歌うことで、すぐに仲良くなれたり（社会的）、懐メロを聞いたら懐かしい気持ちになって心が安らいだり（心理的）、ここ一番の頑張り所で気持ちを高ぶらせたり（生理的）ということなどです。

人生百年と言われる時代、心と身体の健康維持のために歌いましょう。楽しいと自然と笑顔になります。

あなたの笑顔が幸せの輪を広げます。自然に楽しく継続できる音楽療法。さぁ、ご一緒に歌いましょう。

「中年子育て奮闘記」その42

鈴谷　明

「保育園での集団生活⑦」

今年の夏は本当に暑かったですね。でも、そんな夏にもそろそろ退場していただいて、これからは心も体も過ごしやすい秋の登場です。とは言っても、季節にはそれぞれの特色があって、「暑い」だの「寒い」だのと文句を言いながらも、私たちは季節をちゃっかりと楽しんでいるものです。そして、私たちの生活に季節ごとの様々なイベントがあるように、保育園の生活も１年の間には実に様々な行事で彩られています。

　現在、娘がお世話になっている市立の保育園でも、小さいながら盛りだくさんの行事があります。４月の入園から主だったものを見てみましょう。

４月：新入・進級式
５月：子どもの日集会
６月：健康診断（内科・歯科）、ゴミスクール、消防署見学、星の鑑賞会
７月：プール開き、夏祭り、七夕集会
８月：プールじまい
９月：十五夜集会
10月：運動会、芋ほり、健康診断（内科・歯科）
11月：勤労感謝の日、保護者会主催のミニコンサート
12月：わくわく発表会、お楽しみ会
１月：新年集会
２月：節分集会
３月：ひなまつり、卒園式、お別れ遠足、お別れ会

ざっと、このような感じですが、これら以外にも春・秋・年明けには、担任の保育士の先生と保護者の懇談会も行われますし、毎月末には園児のお誕生会も開催されています。特に、「ＯＯ集会」と銘打った行事では、古くから営まれている伝統的な行事（端午の節句、七夕、十五夜、節分など）を取り上げ、子どもたちでも楽しみながら、行事の由来が学べるような工夫がされています。こうした行事は、毎月発行される「園だより」に詳しく記載されていて、私たちも「なるほど！」と思うような知識が掲載されていることもあります。また、「行事」と名付けるほどの活動ではないにしても、園庭で育てた花や野菜の収穫、近隣の野原や川で捕まえた生き物（カブトムシ、スズムシ、ザリガニなど）の飼育も活発です。

＊保育制度は、自治体によって異なる場合があります。

手軽にクッキング　９７　＜１１月のお惣菜＞

「かぼちゃと生揚げのそぼろあんかけ」

＜材料＞４人分　（１人分１９８kcal）

かぼちゃ	１／４カット
生揚げ	１枚
水	２００ｃｃ
人参（型抜き）	２㎝
鶏ひき肉	１００ｇ
油	小さじ１
麺つゆ	大さじ１
酒	大さじ２
砂糖	大さじ１
（あん）	
水	１５０ｃｃ
麺つゆ	大さじ２
片栗粉	大さじ１

＜作り方＞

１．かぼちゃは小さめの一口大にカットする
２．生揚げは、湯がいて油抜きし、一口大にカットする
３．人参は薄切りにして紅葉型で型抜き、又はいちょう切り
４．フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒めて、調味料で味付けする
５．肉を皿に取り出し、４で残った汁に水２００ccを加える
６．５の煮汁で、１のかぼちゃと２の生揚げと３の人参を、弱火で蓋をして煮る
７．あんを作る。鍋に水と麺つゆを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れる
８．７に、５のひき肉を戻し入れて、そぼろあんを作る
９．６で煮たかぼちゃと生揚げを皿に盛りつけ、８のそぼろあんをかけ、人参を散らす

※１０月の料理教室のメニューです。お試しください。

（協力：食育支援部）

エッセイ　No.154

「隅田七福神今昔（その一）」林　康秀

私は若いころから池波正太郎を愛読しており、中でも『鬼平犯科帳』や『剣客商売』は江戸の下町の風情が何とも言えぬタッチで描写されており、何度も読み返したものである。

そこで今回思い立って『鬼平犯科帳』に出てくる火付盗賊改方の長谷川平蔵が市中見回りで歩き回ったであろう「三囲神社」界隈や、『剣客商売』の秋山小兵衛が後妻のお春と隠居した鐘ヶ淵にいたる地域に点在する、隅田七福神を訪ねてみることにした。

幸い天気もよく、押上の駅を基点として歩き始めることとする。言問橋東交差点に来ると「見番通り」という標識が立っている。広い道ではないがなかなか落ち着いた閑静な道で、程なく左側に「三囲神社」が見えてくる。ここは三井寺の僧源慶が弘法大師創建の由来を持つ荒れた祠を再建したものと鳥居の横の説明書きにあった。ここには七福神の恵比寿神と大国神が祀られていて二倍有難い所だ。

「三囲神社」から5分ほど歩くと「弘福寺」の前に出る。ここには布袋尊がおいでになる。このお寺は黄檗宗で中国風な特色をもつ禅宗建物である。咳の爺婆尊像は、風外和尚が修行中に両親を偲んで刻んだもので、風外の石像だから風邪にも強かろうと風邪除けのご利益があるそうである。

「弘福寺」のすぐ先に「長命寺」がある。ここは三代将軍家光が鷹狩りの途中の腹痛を寺内の井戸水で薬を服用し快癒したことから、長命水の名を貰い、寺号も「長命寺」とした。剣客の小兵衛もこの水を飲んで百歳近くまで長寿を全うしたのだろうか。ここには弁財天が祀られており、弁財天は河（水）の神ということから蛇がお使いとして選ばれ、巳の日に参拝する風習が生まれたとのことである。

さて、紙面が尽きてきたため、この辺で本稿の筆を置き、福禄寿、寿老神、毘沙門天の神さん達は次の機会に回すことにする。（その二は一月発行号に掲載予定）

メルマガ希望者募集

☆ 墨田区では毎月１日、15日に地域のイベント情報等をパソコンメールで希望者にお送りしています。ご希望の方は、住所・氏名・年齢をメールでお知らせください。件名にメルマガ希望と記入してください。

tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp

原稿を募集しています。

どすこいかわら版では3面のエッセイにあなたの原稿を募集しています。

ぜひ、ご投稿ください。お待ちしています。

また、どすこいかわら版を一緒に作る方も募集しています。

編集作業に興味がある方は、てーねん・どすこい倶楽部までご連絡下さい。

「シニア人材バンク登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか？

平成３０年度 第３回

セカンドステージセミナー

～元気で 100 歳 今年も墨田で粋に暮らそう～

落語を聞いて　笑いはいかが

日　時：平成３０年　１２月　１９日（水）　午後２時から４時まで

内　容：第１部

◇落　語　　柳家 海舟 氏　　演目「夢金」

第２部

◇簡単なストレッチ体操　　柘植（つげ） 哲夫 氏（理学療法士）

◇みんなで一緒に歌いましょう　　吉岡 リサ 氏（歌手）

会　場：すみだリバーサイドホール２階イベントホール（墨田区役所併設）

参加費：無　料

定　員：２００名

☆どなたでも、お気軽にお越しください☆

お電話にて、以下へお申し込みください。（平日　午前１０ 時 ～ 午後 ４ 時）

ＮＰＯ法人 てーねん・どすこい倶楽部　事務局　☎　５６３１－２５７７

■主催：墨田区

■企画・運営：ＮＰＯ法人てーねん・どすこい倶楽部（墨田区東向島１－１７－８）

つながる 墨田区

発行　墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話　03-5608-6168

編集　NPO法人てーねん・どすこい倶楽部
〒131-0032　東京都墨田区東向島1－17－8
電話　03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(受付時間：平日午前１０時～午後４時)
メール　tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
ホームページ http://tehnendosukoiclub.jpn.org/

編集後記

今年の夏は猛暑でしたので、「冬は寒いよ」と言われますが、紅葉はどうでしょうか？　近い所で御岳山や、高尾山などの山歩きで気分転換!!