

みなさんこんにちは。日中はお天気が良いと温かさを感じる季節となりました。これから少しずつ暖かくなっていき、外出する機会も自然と増えてくるのではないのでしょうか。満開の桜を見られる日もそう遠くありませんね♪。過日、『音楽療法』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

★はじめに

【音楽療法】

健康の維持、生活の質の向上、心身の機能回復を目的とします。
耳から入った音楽は、脳へ伝わり、全身に影響を及ぼし、自律神経系に作用し、心拍数や血圧が変化、興奮や鎮静、癒しの効果をもたらします。

【音楽療法の効果】

- ① 心身のリラックス・ストレスの軽減
- ② 痛みや不安の緩和
- ③ 体の運動機能の向上
- ④ コミュニケーション力の促進



【音楽療法風景】





★最後に

今回の、「音楽療法」はいかがでしたでしょうか？桜が咲いて気温も暖かくなってきましたね♪季節の変わり目は体調を崩しやすいので、お身体にお気をつけてくださいね。



●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 認知症について 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>