

第 5 号

平成 19 年 3 月 21 日発行
発行 ウエルエージング
きしわだ推進協議会
事務局

心に響いた「ウエル」講演会 協議会の活動状況(下半期)

(1) 第2回部会 12月1日(金)開催

1. ウエルエージングきしわだ講演会について
市広報1月5号に掲載。ポスター・チラシ各施設・団体に依頼。
各団体に5~10名の動員依頼。今回から手話は予約制にし、一時保育15名を設ける。
2. ウエル講座について
ウエル講座メニュー表を配布。ウエル講座の申込方法等を説明し利用を勧める。利用は、ウエル委員を通じて事務局に申込む。
3. グループワーク
ウエル推進計画表を基に推進状況・工夫点等を話し合う。
 - ・ファミリー体力測定やマラソン大会を実施している。
 - ・行事ごとにライフステージに合わせてチラシを配布している。
 - ・修斉校区では、各町1名ウエル委員を選出してもらった。 など

(2) ウエルエージングきしわだ講演会1月27日(土)開催

テーマ 「音が心に響くとき」
~音楽の不思議なチカラ~
講師 音楽療法士 高本恭子氏
場所 浪切ホール 小ホール
参加者 245人
詳細については、次ページに掲載。

(3) 第4回幹事会 2月16日(金)開催

1. 18年度事業報告について
ウエルエージングきしわだ講演会の報告
ウエルPR実績表の提出依頼について
ウエル推進計画表の評価について
ウエル推進計画表の提出について
ウエル講座について
2. 19年度事業計画について
総会 5月19日(土)開催予定

中間評価について
ウエル講座の利用について
ウエルエージングきしわだ講演会の開催
ウエル推進とPRについて

(4) 第3回部会 3月1日(木)開催

1. 18年度事業報告について
ウエルエージングきしわだ講演会の報告
・「アンケート結果」を基に参加者の意見・感想等を説明
ウエルPR実績表の提出について
・3月末までに事務局に提出。
ウエル推進計画表の評価について
・「評価表」を3月末までに事務局に提出。
19年度ウエル推進計画表の提出について
・5月の総会に事務局に提出。
ウエル講座について
・これまで利用団体がなかったが、次年度利用を奨励する。
2. 19年度事業計画について
総会 5月19日(土)開催予定
中間評価について
・19年度が中間評価の年となり、事務局で中間評価チームをつくり、準備を進めている。
ウエル講座の利用について
・19年度本格的に利用して欲しい。
ウエルエージングきしわだ講演会の開催
ウエル推進とPRについて
・19年度も各団体の事業等を通じてPRと推進をしていただく。
3. グループワーク
「アンケート結果」を参考にしてウエルエージングきしわだ講演会の感想と意見交換。

(5) 第3回理事会 3月20日(火)開催

1. 18年度事業報告について
2. 19年度事業計画について
総会 5月19日(土)午後2時
中間報告について
ウエルエージングきしわだ講演会の開催
ウエル講座の活用について
ウエル推進とPRについて など

ウエルエージングきしわだ 講演会

テーマ 「音が心に響くとき」

～音楽の不思議なチカラ～

日時 平成19年1月27日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 浪切ホール 小ホール

講師 音楽療法士 高本 恭子 氏

当日は、暖冬にも関わらず寒さが厳しく強風が吹く中、245名の大勢の方が参加されました。50～60歳代の方々が多く参加されましたが、子ども連れの参加も見られ、幅広い年代の方から興味を持っていただきました。

事前に申込みした保育利用者は2名で、会場内に子ども同伴で講演を聞く方もおられました。

高本先生の講演の前に、昨年作曲した「ウエルエージングきしわだの歌」をBGMで流し、その後は、昨年12月にテレビ岸和田で放映した市政だより「広がるウエルエージングの輪」を上映し、「ウエルエージングきしわだ」をPRしました。

高本先生の講演では、音楽療法とは、音楽療法が医療に使われる理由、脳の働き、音楽の選び方などをお話していただき、音楽の演奏や会場の皆さんで合唱もし、楽しいひと時を過ごしました。講演内容を一部ご紹介します。

音楽療法とは、「音楽によって心身の障害や知能の回復、機能の維持改善、生活の向上に向けて意図的・計画的に行われる療法のこと」です。

よいホルモンは、音の刺激があったときと、腹の底から笑ったときに出るので、笑うことと音楽を聞くことが大切です。女性の更年期障害の原因に産後のストレスが影響しているというデータがあります。そこで先生の活躍の場である奈良県では、産科病棟で産婦さんに音楽を聞かせている病院もあります。

また、男性の更年期障害は個人差がありますが、38歳～45歳に多く、自分自身に自信をなくしたときに起こります。問いかけに対して反応が薄いときには、周囲がやさしく接してあげることが大切です。

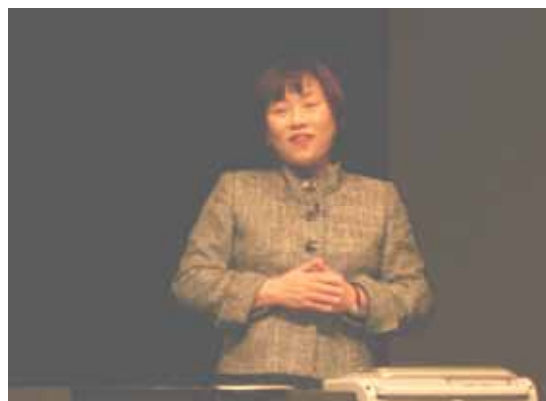
好きな音楽は、ストレスホルモンをストップさせます。また、悲しいときには悲しい曲を聞くと、ホメスタシス（同調の原理）が働き共感することができます。昨年の奈良県田原本町で起きた中学生による母子殺害事件の被害者は高本先生の教え子で、悲しみの淵にいる被害者のご両親に、いま話題の「千の風になって」という曲のテープをプレゼントし、感謝されたそうです。

手術後の患者にも音楽療法は活用されています。音楽療法を取れ入れた結果、痛みを訴えることが少なくなり、回復が早まったデータがあります。

認知症の人に対しては、昔の記憶があるので、3歳頃に聞いた曲をまず聞いてもらい、その音楽にまつわる思い出を引き出すことで、認知症改善につながったケースもあります。

最後に、高本先生から力強いメッセージがありました。「地域が変われば社会が変わる、社会が変われば政治が変わる、この小さな力に音楽を使おう。そして命を大切に…」

笑い感動の中、大きな拍手とともに、講演会は終わりを迎えました。



講演の中で音楽の処方箋（紹介）がありましたので、その一部をご紹介します。

女性の更年期障害 「アメイジング・グレイス」

男性の更年期障害 「わが人生に悔いなし」

よく眠れなかった人 「愛燦燦」

手術後の痛みのある人 ～クラシック音楽～

認知症の人 「夕焼け小やけ」

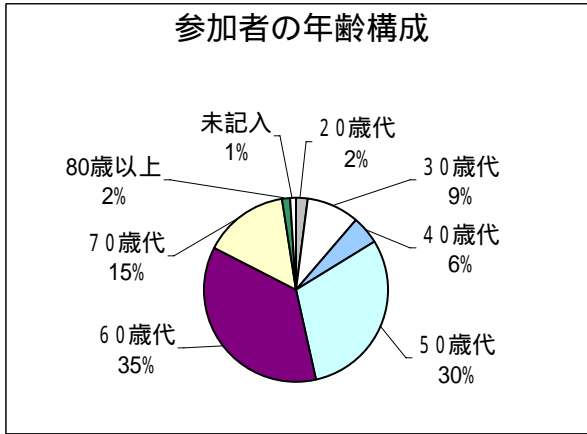
マトニティブルーの人 「名前のない空を見上げて」

etc...

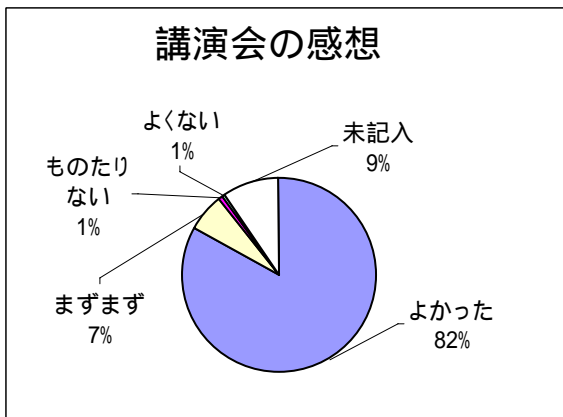


講演会アンケート結果

講演会の参加者の年齢構成は、



講演「音が心に響くとき」の講演会はいかがでしたか。

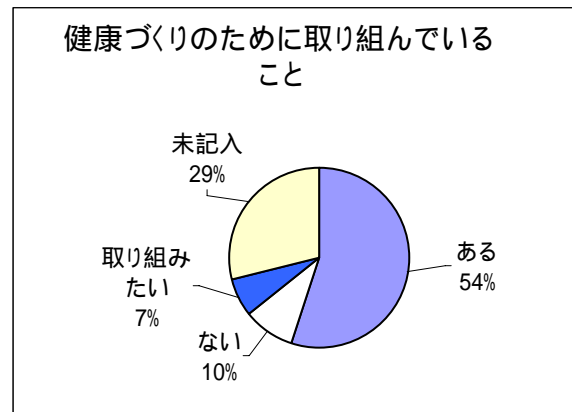


(自由記載から)

- ・大変感動しました。地域の隅々に行き渡るような大きな輪になってほしい。
- ・非常に有意義で心に残る講演でした。講師から元気もらった。感動しました。
- ・音楽や楽しいお話でわかりやすく講演してくださり本当によかったです。音の力がいかに身体にいいかよくわかりました。
- ・夫婦で来ましたが、お互いの立場に対して、この先の関わりにプラスになりました。
- ・歌うことで気持ちも楽しくなりました。87歳の母にも歌を一緒に歌いたと思います。

- ・泣いたり、笑ったり、楽しい時間を過ごしました。いろんな嫌なことが頭からぬけ、スッキリしました。音楽って大切ですね。
- ・今まで以上に音楽が好きになりました。今日からどんどん好きな音楽を聴いて唄って音楽の不思議なチカラを吸収したいと思います。
- ・「音楽療法」自体のお話もよかったが、様々なご苦勞を乗り越えてこられた先生の人柄にうたれました。涙が出ました。心の病の事件に対する見方も変わりました。

健康づくりのために取り組んでいることはありますか。



(自由記載から)

- ・普段の生活のなかで
早寝早起き 睡眠 禁煙 音楽を聴く 入浴 足ふみ竹 ラジオ体操 散歩 趣味を持つ 車を利用しないで歩くように心がけている 適度な運動 ウォーキング 自転車に乗る
- ・スポーツ、趣味など
スイミング ゴルフ ジョギング 卓球 グランドゴルフ ヨガ 武道 登山 太極拳 ハイキング 社交ダンス フォークダンス 体操教室 健康美体操 気功クラブ コーラス 野菜づくり 筋力トレーニング ストレッチ
- ・食事
バランスのよい食事 減塩 砂糖ひかえめ 旬の野菜をとる
- ・精神面 社会面
プラス思考 世代間交流
- ・その他
健診 激しい運動 納豆ダイエット

いきいきウエルエージング 私の健康法

今回は、ウエルエージング推進協議会の副会長として活躍中の中澤康代さん（岸和田保健所企画調整課長補佐）に、お聞きしました。



健康に関して日頃心がけていることは？

最近、総コレステロールが高くなってきました。以前から食事と運動に気をつけていますが、数値に変化はありません。今までもエレベーターやエスカレーターは使わず、なるべく歩きで、1万歩は歩いていました。2年前からは、筋力トレーニングとスクワットを取り入れ30分程度、積極的運動をしています。下腹部の皮下脂肪が減少することを祈っています。

余暇の過ごし方、ストレス解消法は？

通勤が遠いので普段は生活に追われ、余暇を楽しむ時間はありませんが、通勤の道々の自然や夜空を楽しんでいます。電車に乗ると、早選手帳に見たもの、感じたものを俳句にします。特に習ってはいないので、他人に披露できるものではありませんが、自分の楽しみにしています。休みの日でゆっくりしている時は、近距離で楽しめる所や、時々温泉に行く等、自然の中で癒されています。

ウエルエージングきしわだへの思い

平成16年4月に岸和田保健所へ異動になり、「ウエルエージングきしわだ」と出会いました。保健所も府民を対象に健康づくりに関わり、岸和田市と連携して重層的に推進していく立場にあります。保健所としては、これからも保健計画に役立つ健康情報を提供させていただきたいと考えています。会長初め委員の皆様と住民が一体となって健康づくりに取り組めるよう、委員の一人として頑張りたいと思っています。

目指す生き方、好きな言葉は？

何事も前向きに考えて、真摯に生きたいと思っています。また、30年余り仕事を続けていますが、誠実さと明るさは忘れないように努力してきたつもりです。

好きな言葉は、「悲しい日も嬉しい日も、あなたにとってかけがえのない1日である」です。1日1日を大切にしたいと思っています。

* 事務局からひとこと *

通勤の時間も有効にストレス解消に使われており、時間は自分で見つけるものだと改めて実感しました。これからも日々大切に充実した日を過ごしたいですね。

中澤さんの誠実で爽やかな対応に、いつも心が和み元気づけられます。これからもウエルエージング推進のためご協力よろしくお願いします。

* 協議会事業予定 *

平成19年度岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ推進協議会総会

日時：平成19年5月19日(土)午後2時

場所：保健センター3階会議室