

# 私の健康づくり

このコラムでは、本会の保健師が自分の健康づくりのためにしていることを紹介します

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



田波遥香  
本会保健師

## 第5回 音楽でリフレッシュ

### ★★大人のピアノ★★

今回は、私が行っているリフレッシュ方法を紹介したいと思います。

私は趣味でピアノを習っています。子どもの頃に習っていたこともあり、大人になってまたピアノを弾きたいと思ったのが、再び習い始めたきっかけでした。そうはいつでも楽器演奏は練習がとても大事なので、当初は「社会人になってピアノを習うのは、レッスンのスケジュールも合わないだろうし、練習できる時間や環境もないし、難しいよね…」と半ば諦めていました。でも実際に調べてみると、私の家の近所には音楽教室が多いことがわかり、さらに仕事帰りの時間でも受けられるレッスンがあったり、練習室も24時間利用可能など、社会人でもピアノを続けられる環境に出会うことが

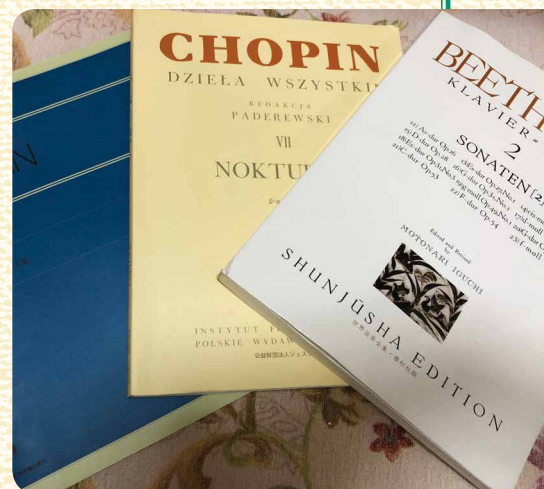
できました。

一般的にはピアノやその他の楽器は学童期で習い終えるイメージがあるかと思います。でも、大人になってからのピアノには、子どもには表現が難しい曲やいろいろなジャンルを楽しむことができるなど、大人だからこそその楽しみ方があると感じています。

### ★★音楽の効用★★

日本老年医学会で発表されたある研究<sup>\*</sup>によると、音楽を演奏したり、聴いたり、歌う動作により、唾液中CgA（クロモグラニンA）と呼ばれるストレス評価の指標に使用される物質が低下することから、ストレスや不安等の症状を和らげる効果があるとされています。

近年では認知症や精神面への介入が必要な治療において音楽療法を取り入れるところが増えており、医療分野においても音楽の効果は



広く認められつつあります。

私自身も日々ピアノの練習を行うことが気分転換につながり、そのお陰で充実した毎日を過ごすことができていると感じています。仕事と趣味を両立させるには時間管理が重要になるため、メリハリをつけて生活を送る習慣も身につきました。このように楽しみながら音楽を続けることは、心身の健康を保つ上で役立っています。これからもリフレッシュの時間を大切にしながら過ごしていきたいと考えています。

皆さんもぜひ、普段の生活の中で楽しんで、心身ともにリラックスできる時間づくりを心がけてみてくださいね！



\* 鈴木みずえ、金森雅夫、長澤晋吾、猿原孝行：痴呆高齢者の音楽療法における行動障害、ストレス、免疫機能に関する評価手法の検討。日本老年医学会雑誌42巻1号：74～82、2005年