

音楽療法

認知症や終末期ケアなど 幅広い領域で活用

音楽には脳の活性化、精神安定などをもたらす力があります。以前に覚えた歌を聴くと、ある記憶がよみがえることがあります。これは音楽が脳の海馬（記憶を司る部位）を刺激することで起こります。

音楽は海馬ばかりでなく、脳の多くの部分に影響を与えるため、感情の働きや創造性、身体の運動を促進したり、心身の緊張を和らげたり、不安や痛みを軽減するなどの効果もあります。

音楽療法とは、こうした音楽の持つ特性を医療や介護の現場に生かし、計画的なプログラムを通して治療やリハビリテーションを行う取り組みです。心身の機能回復、生活の質の向上、問題行動の改善などを目的に行われます。現在では認知症やパーキンソン病をはじめ、統合失調症やがん患者の終末期ケアなど、幅広い領域で取り入れられるようになってきました。

特に介護施設ではレクリエーションを兼ねて取り入れられるケースが増えています。音楽を聴くだけでなく、音楽療法士やボランティアの人たちと一緒に歌ったり、楽器を演奏したり、リズムを取ったりすることで、心身の活性化をより高める工夫がなされています。こうした試みはグループで行われるため、引きこもりがちだった人のコミュニケーション改善にも役立っています。

音楽療法の効果は科学的にも検証が進められていますが、活用の幅は今後さらに広がることが期待されます。

南東北グループ広報誌「南東北第 333 号」より転載