

電子キーボードによる音楽活動と健康増進に関する一考察

和智正忠（医学・音楽研究家）

司会：小沢真弓（NPO いちかわシャンテ代表） 書記：秋谷万里子（和幸楽器和幸音楽院 文責）

人が音楽活動するとき、脳、神経およびそれにつながる器官を通じて人体がどのように反応するか概観し、電子キーボードの音楽活動が高齢者の健康増進に寄与できる可能性を述べた。

「音楽が脳の活性化に最適である事の医学的研究とリズム実践」として健康リズム「グループドラマ」を説明。

レジュメの1「音楽と健康」について以下のことに言及

- ・ストレスとストレスナーについて
- ・心理的ストレスにうまく対処する事は健康保持にとって重要
- ・神経免疫学によると、脳神経系と内分泌系と免疫系の3つが相互に関連
- ・「音楽活動」または「音楽を聴く」はストレスを軽減する。自発的に音楽をする場合、目的達成へのギャップはストレスナーとなるが、途中選択を自分で出来る課題は快ストレス（達成感等）として受容

レジュメの2「国立長寿医療研究センター、島田裕之チームによる成果 [4]」について以下のように言及

- ・軽度認知障害（MC I）の人達への、有酸素運動と同時に脳を賦活する課題実施プログラム結果に基づいた、認知症予防プログラム“コグニサイズ”が作成された。

□ 『ミュージックメイキング』（能動的音楽活動）の提唱

- ・「タテ線楽譜メソッド」自発的活動と快ストレス
- ・「音楽というものは、人間にとって何であるか、何で人間は音楽をするのか？」

□ 「脳」音楽をする時の関わりとまとめ

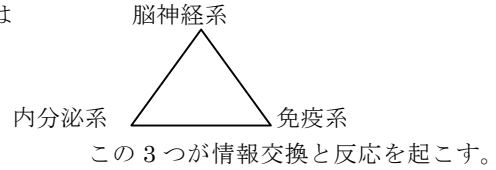
ファシリテーター（進行役）として和智氏が活動を行っている特別養護老人ホームでの「グループドラマ」では、入所者が週1回、キューバ・アフリカ・ネイティブアメリカの曲に合わせて自由にリズムをパーカッション類で打ち、楽しんでいる。

音楽は健康とどのように関わっているのかについて、免疫学・心理的ストレス（心理学）・音楽と脳・音楽と運動と脳、それぞれの相互関係、それぞれの相互作用の説明があった。

神経免疫学

東洋では病は気からと言う言葉があるが、

西洋では



現代は自然環境や社会環境の急激な変化によって、様々な心理的ストレスに晒されている。免疫バランスが崩れ免疫力が落ちると、感染性病原体への抵抗力が低下する、又、免疫が亢進しすぎると、アレルギーや自己免疫疾患を引き起こす。

ストレスナーは外力凸、ストレスは応力凹の関係にあり、ストレスナーがあった時にそれを受け止める（ストレス）か？それを受け流すか？で反応は変わる。ストレスには“快ストレス”と“不快ストレス”が有り、「達成等の快ストレスがないと、人間は生きて行けない、ストレスゼロでは生きられない」

快ストレスは免疫学的にも良い結果をもたらす。

「音楽をすること（演奏や歌唱）は、頭と身体を動かさねばならない。『ミュージックメイキング』を通して、MC Iの認知障害の進行を、遅らせる事が出来るのではないか？」を、氏はこれからの、調査並び研究課題として挙げた。

電子キーボードは、誰でも簡単に好みの音色を選んで演奏を楽しむ事が出来るので、高齢者にとって、馴染みやすいと思われる。又、「タテ線メソッド」は受講者の自発的音楽活動であり、受講者がギャップを乗り越えようとする意欲、快ストレスを感じている。タテ線楽譜との出会いが、その様な『ミュージックメイキング』の、機会を沢山の人々に与え、愉快や楽しいと共に人生の質を高めている。もっと内面的に見ると、健康増進に役立っている。「タテ線メソッド」、そして更なる発展は、社会に大きなインパクトを与え、更なる広がりをもせる可能性を、秘めている。

電子キーボードの特性にタテ線メソッドの特性を加える事によって、より広い高齢者を対象とすることが出来、有酸素運動の要素も意識して取り入れる事により、MC Iの認知障害を遅らせる効果を持つ、より汎用性の高い演奏プログラムを開発出来るかも知れない。と述べた。

金銅氏（松本歯科大学）、小幡氏（電気通信大学）ほかからQ & Aがあった。