

〈連載5〉

# 感じて治す! 音楽・アロマ療法

驚きの

法のほうが多い。

「歌う」演奏する音楽療法

を取り入れてい

る、くわちあき

脳神経外科クリニ

ック(東京都大田

区)の工藤千秋院

長は次のように説明する。

「脳トレサロ

ン」を開設し、積極的な

脳機能低下予防の場として

医療・介護保険の枠にとら

われない医療を実践してい

ます。音楽療法はパーキン

ソン病、高次脳機能障害、

音楽療法 認知症などの患者さんに対

には「聴く」

だけでなく

「歌う」

演奏する

もある。前

者を受動的

音楽療法、

後者を能動

的音楽療法

といい、医

療の現場で

行われている

ものは能

動的音楽療

法

のほうが多い。

パーキンソン病は脳内の

神経伝達物質であるドーパ

ミンをつくる細胞群が変性

してドーパミンが不足し、

そのため運動機能の一部を

担う細胞群の機能が低下す

る病気。進行に伴って手足

の震え、筋肉のこわばり、

動作の緩慢などの症状が出

現する。歩行は遅く、いす

に座る、立ち上がるといっ

た動作も鈍くなり、最初の

一歩が踏み出せない。踏み

出すと小走りに突進すると

いった歩行障害もみられ

る。表情に乏しく面をかぶ

ったような顔つきになる、

「ピッピ」というリズム音に

合わせて歩くと、スムーズ

に歩ける。これは音が出る

タイミングより少し早く、

筋肉が収縮する準備のため

興奮するからで、専門的に

は「聴覚リズムによる筋運

動準備過程」という。つま

り、リズム刺激を使って歩

行練習をすると、ぎこちな

さが改善し、スムーズに歩

けるようになるのだ。

パーキンソン病に対する

音楽療法として、同脳トレ

サロンではリズム打ち、発

声、歌唱といった音楽セッ

ションを行っている。リズ

## パーキンソン病患者に用いられる「歌う」演奏する音楽療法の効果

ム打ちはワールド  
ミュージックをテ  
ーマにピアノ演奏  
に合わせて合奏す  
るもので、リズム

発語の音量が減少して抑揚  
に乏しくなるといった症状  
もみられる。

治療はドーパミンを補充

する薬物療法などのほか、

低下した機能の改善を目指

すりハビリも重要。音楽療

法はそのリハビリの中で行

われることが多い。音楽に

合わせて動作すると、スム

ーズに動作が持続できるこ

とが知られている。例えば、

〈特別取材班〉



大きな声で歌うだけでス  
トレス発散になるが、次の  
ような効果も期待できる。  
①イライラなどの感情を  
抑える  
②自発性を向上させる  
③心理的な開放をもたら  
す  
④大きなゆったりした呼吸に  
なる  
⑤良い姿勢を維持できる  
⑥全身的な運動となる  
繰り返し歌うことで、うまく  
歌えるようになって、自信が  
つく。積極性が出て人とよく話  
すようになったり、カラオケでも  
いい気分になれる。加えて周囲  
が拍手してくれるので、人前で  
歌うことに自信が付き、仕事に  
も自信がもてるようになるとい  
う例がよくある。何より、歌う  
という行為は呼吸機能の鍛錬に  
もなり、カラオケで1曲歌うと  
100歩走と同じくらいの運動量  
になる。

歌唱の効果