

東日本大震災後の生活環境の変化などから運動不足に陥り、体の機能が低下する「生活不活発病」を予防しようと、国連の友 A sia Pacific は、業務用通信カラオケ大手の第一興商の協力を得て、大船渡、陸前高田両市内の仮設住宅などで、歌って体を動かす「音楽健康教室」を開いている。同社の生活総合機能改善機器を活用し、日本音楽健康協会認定の音楽健康指導士が手本を示しながら指導。歌うことは心身に良い影響を与えるといいい、指導士らも手応えを感じている様子。いずれは参加者に同指導士の資格を取得してもらい、積極的な社会参加も促したい考えた。

大船渡、陸前高田

両者は2012年1月 14年2月からは音楽健康から医療活動と連動する 教室に切り替え、音楽健康形で両市内に「カラオケ 康指導士が隔月で仮設住宅」を巡回させ、被災者 宅などを訪問している。

第一興商の「エルターシステム」を活用し、配



通信カラオケの配信プログラムを活用し、歌って体を動かす参加者ら＝15日、陸前高田市・下矢作コミュニティセンター

生活不活発病予防を 仮設住宅などで音楽健康教室

信される音楽や体操、映像などを楽しみながら歌ったり、体を動かしたりして運動不足を解消。15日に陸前高田市矢作町の下矢作コミュニティセンターで開かれた12回目の教室では、北東北第一興商盛岡本店主任で音楽健康指導士の菅野真里美さんらが童謡や懐メロを選曲し、椅子に座ったままできる体操や誤嚥予防の替え歌などを指導した。

菅野さんは参加者らとすっかり顔なじみとあって、教室は終始和やかな雰囲気。「家に帰ってからも繰り返し実践してもらえるように心掛けてい」と話し、「歌って動くうちに皆さん目に見えて表情が明るくなる」と手応えを感じている様子だった。

国連の友によると、歌うことで心臓の機能を強化したり、精神を安定させたりする効果が期待でき、仲間と共に時間を過ごすことで気持ちが前向きになるという研究報告もある。

他にも「高齢者のための国連原則」にのっとり、お年寄りの自己実現を支援する意味においても、同教室の開催を重視している。