

まるごと けんこう



表紙 : HANA

社会福祉法人 安積愛育園の利用者で2001年に結成したラテン打楽器の演奏チームです。月2回の練習を欠かさずに続けています。仙台、いわき、首都圏…へと遠征も沢山しています。2月には愛知まで行ってきました。元気な福島を全国に発信する役目を担って、今日も活動中です。

要予約 健康講演会 参加無料

音楽のもつ力

～人間と音楽、そして健康～

「楽都郡山」には身近に音楽があります。そしていつも私たちの生活の中を流れています。そんな音楽には素晴らしい効果があることをご存じでしょうか。子どもたちの成長に、病気の改善に、そして認知症予防にも、運動や勉強の力になることもあります。音楽で10年後、20年後も健康で生き生きした自分を目指しましょう。

11月10日(土)
10:00～11:30

会場 郡山市保健所 4階
大ホール

講師 日本音楽療法学会理事
認定音楽療法士
高山 仁氏

障害児(者)の音楽療法、療育的音楽活動を実践する他、「音楽を通して生きる力をはくむ」をテーマに全国で講演活動も多数。

申込受付 10月10日(水)から

特集

音楽のもつ力

～音・音楽で元気になろう～

- まるごとけんこう館
(第2土曜日開催)
- 栄養士さんのおはなし
- 郡山医師会から
- 街の元気人
- 健康づくりのご案内

特集

音楽のもつ力

音・音楽で元気になるうつ

昔から私たちの身近にある音楽。

特に、郡山市には「音楽都市」として様々な音があふれています。みなさんはその音楽に大きな力があることを意識したことはありませんか？

妊娠中にクラシックを聴くとお腹にいる赤ちゃんに良い影響があるなんてことを聞いたことがあるでしょう。

また、気持ちがそわそわして落ち着かないときに好きな音楽を聴いて気分転換をする、スポーツ選手が試合前に音楽を聴くと気分が盛り上がり力が湧いてくるなどです。

音楽は心と身体に大きな効果をもたらします。音楽の持つ健康効果を知ってより良い生活にしてみませんか？

1 心への効果

- 気持ちを高揚させる
- 沈静させる
- リラックスする
- 慰められる
- 励まされる
- ストレス解消
- 不安やうつ病の改善

2 身体への効果

- 自然と足や体が動く
- 体を動かしやすくなる
- 自律神経に働く
- 代謝が改善する
- 免疫が上がりがんや感染症の予防になる
- 肥満予防になる
- 血圧が下がる
- 運動のパフォーマンスが良くなり疲れにくくなる

音楽の健康効果

3 脳への効果

- 記憶が活性化する
- 脳が活性化する
- 記憶力が良くなる
- 集中力が増す
- 知力向上
- 仕事などの作業効率が上がります
- 不眠が解消され、睡眠の質の向上が期待できる

4 社会的な効果

- コミュニケーション力の向上が望める
- 共有や共感から社会性の充実が期待できる



生活に音楽を上手に取り入れ、セルフコントロールしましょう！



監修



日本音楽療法学会理事
認定音楽療法士
たかやま音楽療法研究所 主宰

高山 仁

音楽療法

音楽療法は、日常で何気なく音楽を聴くこととは違い、対象や目的を明確にしたうえで音楽療法士が行います。赤ちゃんから高齢者まで全ての人を対象とし、主に児童施設、高齢者施設、医療機関などの教育・福祉・医療分野を中心に実施しています。そして、音楽は多種多様で副作用が少なくオーダーメイドの治療・療育が可能です。

音楽療法の歴史

音楽療法の歴史は古く紀元前1100年頃、イスラエルの王サウルの心の病をダビデが堅琴を使って癒やしたと旧約聖書にあります。近代では20世紀の戦争によって傷ついた兵士や市民の心を癒やすために音楽が集団療法として使われました。

音楽療法の種類と方法

音楽療法は、その人に最も適した方法を提供することで効果を発揮します。それぞれに好みがあるため、対象者としてしっかりコミュニケーションをとり適切に行われます。

受動的音楽療法

音楽を聴くなど受け身の方法で、リラックスすることを目的にしています。

自己の調整や不安の解消に効果を発揮しやすくなります。

能動的音楽療法

歌うことや楽器の演奏、音楽に合わせて体を動かすことなどです。

自由に表現をすることで、自我を保つ、ストレスを発散させる、心を安定させることを目指します。



音楽療法の効果

子供のための音楽療法

発達の促進

コミュニケーション力を育てる

高齢者のための音楽療法

認知症周辺症状(周囲の人が困る行動)の緩和

認知症予防・介護予防

病院での音楽療法

脳血管障害の後遺症や神経の病気に関する症状の改善

心の病気を患う人の対人関係・生活能力の改善

終末期の人の心を支える不安や苦痛の緩和

地域で展開される音楽療法

交流機会の提供

高齢者の交流促進



(日本音楽療法学会資料より)

音楽で人々の体や心を育み、より良く生きる社会を目指して・・・

専門家のアドバイス

日本音楽療法学会理事 認定音楽療法士
たかやま音楽療法研究所 主宰

高山 仁

あつてからのトモキ君は、友だちに向かってイスを出すなど友好的な青年になりました。きつと、咲いては散るをくり返す桜から、18年間生きてきた自分の歴史を感じ「生きることに自信を持ったのでしょつ。それからの桜は、自分自身を肯定するシンボルとなり「生きる希望と勇気を与えてくれる存在になりました。

人の健康とは「病気ではない」というだけではなく、心理・社会的、またスピリチュアルの質が大切だ(WHOの定義から)。「音楽は人間の歴史とともに歩み、「言葉」とは違う機能をもっています。私たちは、一人で、または隣人と音楽することで「生きる力」が湧いてきます。「人生の友」として、「音楽をあなたの傍らに・・・。

平成16年10月、日本列島を襲った大型台風23号は、各地に甚大な被害をもたらしました。その中で「音楽が人の命を救った」エピソードを覚えていますか。京都府舞鶴市郊外の水害で大型バスが約10時間立ち往生。乗客の機転の利いた判断ですべての乗客はバスの上に移動し、眠気を抑え互いを励ますために3時間、皆で歌い続けました。そして、1人も欠けることなく37名全員が救助されました。これも「音楽ならではの力」です。

また、私の経験を1つ紹介します。トモキ君(仮名・18歳)は言葉のない重いダウン症です。学校の先生などとうまくいかず荒れていました。ある春の日、うなり声をあげながら(不調)音楽療法にやってきました。私は用意しておいた桜の枝を見せ「さくらさくら」と歌い始めるとトモキ君も笑顔を見せ「アアア」と歌い始めたのです。その後、色々な楽器を使い美しい演奏をしてご機嫌で帰っていききました。その翌週、お母様からのメモに、「先週、トモキ君が自分の部屋で大人しくしているので見に行くと、中学のときのアルバムを自分で出し、入学式(さくら)が写っているの写真を見ていました」とありました。それから、彼は時々、アルバムを見ようになったとのことでした。そのことがあつてからのトモキ君は、友だちに向かってイスを出すなど友好的な青年になりました。きつと、咲いては散るをくり返す桜から、18年間生きてきた自分の歴史を感じ「生きることに自信を持ったのでしょつ。それからの桜は、自分自身を肯定するシンボルとなり「生きる希望と勇気を与えてくれる存在になりました。



街の元気人

～健康センターで20年!～

今泉 美智子さん

大正14年生まれ 92才
郡山市安原町在住
参加中の運動コース：
貯筋体操

平成10年から当センターに通い始め、今年で20年。以前は「アクアピクス」に参加していました。決して無理せず年齢に相応した運動を選び、自宅でも続けるよう努力されています。運動中も「これはどの部分の筋肉を使う運動ですか?」と確認しながら実践しています。

Q,毎日の日課は何ですか?

1日の計画を立てて、書き出します。最近は1日の予定の半分もできませんが、一休みしながら焦らずこなしています。週1～2回は外出するよう心掛けています。

Q,趣味は何ですか?

お料理が大好きです。他に油絵、水墨画、短歌などいろいろやりました。今は他国から郡山に来て生活をしている方々を対象に、週1回「日本語教室」のボランティア活動をしています。
一生勉強、一生青春の気持ちを忘れず、いろいろなことに好奇心を持って行動しています。

Q,大切なものは何ですか?

「お友達と感謝の心」です。年齢の移り変わりと共に、たくさん巡り会えたお友達。相手に好意を持って接することが大切。特にこの施設で知り合ったお友達はとても貴重な存在です。それぞれの年齢や立場での率直なアドバイスをくださいます。「あ、そういう考えもあるんだな」と何でも相談できる、大切なお友達です。
そして、「ありがとう」という言葉。身近な人ほど忘れちゃだめですね。今を過ごせるのは本当にありがたいことです。周囲の方々に感謝ですね。

Q,日々心掛けていることは何ですか?

- ストレスをためないこと。
年に一度健康診断を受け、異常がなければ自分の思うまま、好きなように行動しています。
お料理を作ること・食べることが大好き。「あれこれ食べちゃだめ」と神経質にならず、いろいろな食材を取り入れて腹八分目で美味しくいただくようにしています。
- 自分に甘えちゃだめ。
とても厳しい表現に思えるけど、世の中で怖いものは何もない。自分の心が一番怖いと思っています。
良いことも悪いことも自分の心から出るもの。自分がやろうと決めたことも自分自身の責任。自分の人生は自分でしか作れないので、楽しく幸せと思えるよう、明るく生きたいと願っています。

角田 行夫さん

昭和2年生まれ 91才
郡山市富久山町在住
参加中の運動コース：
マシントレーニング

平成7年から当センターに通い始め、今年で23年。運動はエアロバイクを約35分と、筋力づくりとしてスクワットを参加者の皆さんと同じ回数こなします。
運動の合間には、「角田さん元気?」と声をかけられると「今日もいつも通りだよ!」と元気に答え、「○○さん久しぶりだね!」と周りの様子もよく見て、皆さんと和やかな会話が弾んでいます。

Q,角田さんにとっての自慢は?

ここ10年以上大きな風邪も引くことなく、運動にほとんど休まず来ることだね。用事があったり、悪天候だったりしない限りは、いつも決まった時間に来るようにしています。

Q,普段の生活で心掛けていることは何ですか?

規則正しい生活だね。1年中毎日変わらないよ。朝は4時に起きて、炊事や洗濯・買い物もほぼ決まった時間。午後にはお友達が数人来て、楽しくお茶のみをしています。冬は雪かきも自分でやります。
食事は、煮物が好きでよく作ります。濃い味が好きだけど、血圧が高いので薄味を心掛けています。野菜はなるべく多く摂って、魚は毎日欠かさず(週1回はマグロの刺身)、肉も週に2回食べるようにしています。

Q,趣味は何ですか?

昔は盆栽をやっていたけど、今は毎週運動に来て身体を動かして、みんなと会って話すことが一番の楽しみだね。

Q,今までで思い出に残る出来事は?

退職してから毎年国内を少しずつ旅行して、日本全国行くことができました。九州は良かった!!温泉もいいし、食べ物も美味しいし一番良かった!!

Q,角田さんが日頃思うことはどんなことですか?

やっぱり、何でもまじめに続けていくことが大事だね!

運動にいらした時には、お友達同士で「おはよう!」とハイタッチをしている素敵な光景を見ることができます。
女性からも男性からも慕われていて、「私たちも角田さんを目標にしています。頑張らなくちゃ!!」とよく皆さんが話されています。



第2土曜日開催



ワンコインで健康づくり!
まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」「平日では参加できない…」
そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

要予約

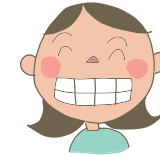
1ヶ月前から申込受付

料金 500円

歯のお悩み解決! 歯科矯正

12/8^土 10:00~11:30
定員: 先着30名

申込受付: 11/8(木)から
内容: 歯科医師の講話、歯科相談



はじめよう! 骨盤底筋エクササイズ

平成31年 3/9^土 10:00~11:30
定員: 先着30名

申込受付: 2/12(火)から
内容: 便秘・腰痛・尿もれ・生理痛を改善する体操



生姜入りコンソメスープ 一人あたり: 58kcal



材料(4人分)

・玉ねぎ 280g
・にんじん 100g
・えのき 40g
・生姜 20g
・固形コンソメ 2個
・水 720cc
・しょうゆ ミニさじ1
・サラダ油 少々
・パセリ 少々

- ①玉ねぎは半分に切り、さらに薄くスライスする。にんじんはいちょう切り、生姜は千切りにする。えのきは石づきを切り、半分に切る。
- ②鍋に、サラダ油・玉ねぎ・にんじん・えのき・生姜を入れて中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら、水・固形コンソメを入れて強火にする。
- ③②が沸騰したら弱中火にして、アクを除きながら15分ほど煮込む。仕上げにしょうゆを入れてできあがり(味見をしながら量を調整してください)。盛りつけてパセリを散らす。

ワンポイント

鶏肉や豆腐を入れると、筋肉のもととなるたんぱく質を補うことができます。

栄養士さんのおはなし 食事で冷え性予防

冷え性は万病の元ともいわれ、疲れが抜けない、肩こりや不眠、太りやすくやせにくいなどの様々な症状が現れてきます。
食事で冷え性を予防するには、体を冷やす食べ物を避け、温める働きのある食べ物を積極的に摂ることが大切です。
土の中で育つ野菜や冬に旬を迎える野菜、発酵食品などは体を温める働きがあります。また、赤や黒などの暖色系の野菜(にんじん、ごぼう、玉ねぎ、かぼちゃなど)・果物(りんご、みかんなど)はビタミン、食物繊維を豊富に含んでおり、血行をよくする働きがあります。
なかでも生姜は、血管を広げる作用があり、体を芯から温める食材です。生姜を加えると辛み成分のジンゲロールは、ショウガオールという熱を作り出す働きを持つ成分に変化します。そのため生姜は、紅茶などにに入れて加熱するとより効果が増します。
また、無理なダイエットにも注意が必要です。やせすぎると筋肉量が減って熱をうまく作れなくなり、冷え性を引き起こしやすくなります。1日3回バランスの良い食事を心がけ、適正体重を維持することも重要です。

郡山医師会から

新型うつ病と季節性うつ病

やぎめま心療内科 院長 柳沼 正俊

普通のうつ病とは少し変わったタイプのうつ病の話を二つ。
一つは新型うつ病です。異動や転勤、上司の交代や仕事量の増加などを機に20代30代で発症し、仕事に行くと悪化し仕事を休むと落ち着くので休みたがる。他人のせいにして自分の責任を感じない。そのような特徴があります。従来のうつ病は中高年に多く、自分の不甲斐なさを嘆き、周りに申し訳ないと詫言、仕事を休みたがらないのと対照的です。怠け、サボりと誤解もされます。従来のうつ病は薬が良く効きますが、新型うつ病はあまり薬が効きません。従来のうつ病では励まらず休息を取らせることが肝要でしたが、新型うつ病で同じような対応をすれば容易に長期化・慢性化します。共感されにくい面もありますが、仕事に戻れば家庭も会社も困りますし、自殺の危険性もあるので、適切な対応が必要です。専門医に行きましょう。時代によってうつ病ははじめとした精神疾患は変化するものなのです。

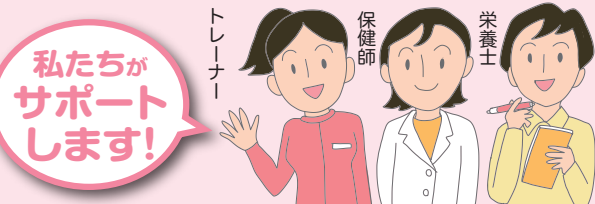
もう一つは季節性うつ病です。ある特定の季節になるとうつになるというものです。冬になるとうつ病になり春になると自然と回復するというものが多いようで、冬季うつ病が代表的です。北欧やアイスランドのような高緯度地方で報告されたことから、日照時間やメラトニン*との関連が考えられています。詳しいことはわかっていません。うつ病の多くは眠れなくなりますが、季節性うつ病では睡眠時間が延びます。冬季うつ病では冬が近づくとあまり動けなくなり眠ってばかりいて、春が近づくとさあ活動開始というのを毎年繰り返す、というイメージです。抗うつ薬による薬物療法の他に、高照度光照射療法という早朝に明るい光線を浴びる治療法が奏功することがあります。

*メラトニン…体内時計や睡眠を調節するホルモン

お二人に共通することは、自分のペースで無理せず行動されていること。それが何よりも「健康で長生きの秘訣」と感じます。
人生を90年以上歩んできた方々の貴重なお話は、とても重みがあり胸に響いてきました。

健康づくり

のご案内



健康づくり教室

10・1・2月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

日時

- ① 10月17日(水) 13:30～15:00
※申込受付 9月18日(火)から
- ② 平成31年 1月16日(水) 13:30～15:00
※申込受付 12月17日(月)から
- ③ 平成31年 2月22日(金) 19:00～20:30
※申込受付 平成31年1月22日(火)から

内容 上肢・下肢のリンパを流す

参加費 各回 500円

定員 各回先着50名

11月 心と体の調和をはかる ヨーガセラピー

日時 11月16日(金) 19:00～20:30
※申込受付 10月16日(火)から

内容 アーサナ(ヨガのポーズ) 呼吸法・瞑想

参加費 500円

定員 先着20名

10月～全5回 いきいき健康シニアを目指そう! 認知症予防教室

日時

- 1 10月31日(水) 13:30～16:00
●事前検査(血液検査、身体測定、尿検査、骨密度検査)
●体力チェック(握力測定、持久力測定等)
- 2 11月7日(水) 13:30～15:30
●認知症を予防するための講話
講師 コスモス通り心身医療クリニック 院長 園口 博史 氏
●検査結果の説明
- 3 11月15日(木) 13:30～15:30
●認知症予防とお口の健康について
●認知症を予防するための食事について
- 4 11月30日(金) 13:30～15:30
●認知症を予防するための運動を体験しよう!
- 5 12月14日(金) 13:30～15:30
●郡山市の認知症施策
～住み慣れた郡山で元気に過ごすために～

対象 ●60歳以上の郡山市民の方
●認知症・物忘れ等で治療や通院をしていない方

参加費 3,000円

定員 先着15名 ※初回者優先
※申込受付 10月1日(月)から

予約不要 無料 ミニ健康講座

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

時間 13:30～15:30 (講座は20分程度です)

講座終了後、「まるごと健康相談」も行いますので、相談だけでもご参加ください。

開催日	お話の内容
9月26日(水)	歯科衛生士 歯の正しい磨き方
11月28日(水)	管理栄養士 食で健康長寿を目指そう!
12月26日(水)	検査技師 尿検査について
平成31年 2月27日(水)	放射線技師 骨密度について
3月27日(水)	保健師 閉講式

※都合により、内容が変更になる場合があります。

- 健康づくり教室は**1ヶ月前から**先着順で申込受付(土・日曜、祝祭日の場合は翌日からになります)
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

健康寿命を延ばそう! 運動コース

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため**年1回健康チェック**(健康生活応援チェック or 動脈硬化チェック)を受けていただきます。

健康生活応援チェック 要予約 **1,500円**

●体力測定、血液検査、尿検査、肺機能検査等

火曜午後 ※チェック時に、1年以内に受けた心電図検査の結果と血液データ(血糖・脂質)の提出が必要です

動脈硬化チェック 要予約 **5,000円**

●メディカル(血液、心電図、眼底、頸部血管検査、体脂肪率、肺機能検査等) **月～金曜午前**

●体力測定(筋力、柔軟性、持久力等)…………… **火曜午後**
※全ての項目を受けていただくようになります

↓ いずれか ↓

総合アドバイス 結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

自分にあった健康づくりをはじめましょう!! 1回 500円

からだづくりのマシントレーニング

毎週 月曜 13時～15時

毎週 水曜 9時～11時

エアロビクス

初心者でも大丈夫!

生活習慣病予防のエアロビクス

やさしいエアロビクスです。音楽にあわせて、楽しく動こう!

毎週 月曜 10時～11時

毎週 火曜 10時～11時

心身の調和をはかる ヨーガセラピー

第1・3 金曜 10時～11時

あじ・腰強化の 貯筋体操

午前の部 第1・3・5 木曜 10時～11時

午後の部 第2・4 木曜 14時～15時

認知症予防のための エアロビクス

簡単なエアロビクスと脳を活性化させる運動を組み合わせで行います。

第1・3 木曜 14時～15時

関節にやさしい 水中ウォーキング 要予約

第2・4 金曜 10時～11時

場所 ユラックス熱海 または 郡山しんきん開成山プール

当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。 ※詳しくはお問い合わせください。

ワンポイント体操 ●楽しくためになる運動がそれぞれのコースで月毎に体験できます。

9月 ストレッチボール	10月 ロコモ予防	11月 足裏健康体操	12月 筋力UP!!	1月 ストレッチ	2月 姿勢美人になろう!	3月 ストレッチボール
-------------	-----------	------------	------------	----------	--------------	-------------

申し込み・お問い合わせ先 電話 **024-924-2911** 時間 **8:30～17:15**
申込受付は 8:30 からです

家族で健康長寿を目指そう!



第12回

まるごとけんこう



スタンプラリー
開催!

フェア 無料

平成30年 10月7日 日

時間 9:30~14:00 (最終受付13:30)

会場 郡山市保健所

※コーナーの混雑状況により早めに受付を終了する場合がございます

会場MAP



Kid's

綿あめ

カルチャーパーク券
プレゼント

バルーン
アート

救急隊のユニフォームで
写真を撮ろう!
救急車見学

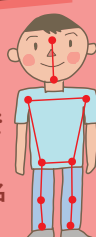
なくなり次第終了
パンにクリームを
上手に塗ってみよう!
クリームボックス
作り体験

聴診器を使って
お医者さん体験!
ユニフォームを着て
写真もとれるよ!
ドクター&
ナースに変身

体験しよう!

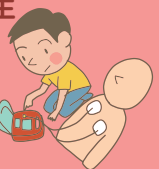
姿勢測定

身体のゆがみを
みてみよう!
要予約 先着50名
9/7(金)予約受付開始



救急講習
予防救急

心肺蘇生
AEDの
使い方
など



高齢者疑似体験

物忘れチェック



しんたい測定

身長・体重・体脂肪率、血圧
血管イキイキ度チェック



はり・きゅう体験

要予約 先着50名 9/7(金)予約受付開始

お口の健康チェック

●歯周病のかんたん検査

学ぼう!乳がん~自己検診のススメ~

●自己チェック、モデル・画像展示

減塩で健康長寿コーナー

●血圧を下げる食材 ●だし飲み比べ
●塩分測定 (ご家庭の味噌汁をお持ちください)

相談しよう!

医師のよろず相談
小児科相談
くすりの相談
栄養相談
歯科相談
介護相談



学んでみよう!

お口のけんこう O×クイズに挑戦!

10:30~11:00

食事でイキイキ血管をつくろう!

11:15~11:45

コレステロールの薬ってどうして必要なの?

12:00~12:30

脳を元気にする食生活!

12:45~13:15



運動しよう!

肩こりスッキリ、ふりそでバイバイ体操

9:45~10:15

初めての笑いヨガ

10:30~11:00

親子で楽しく簡単体操!

11:15~11:45

おなかスッキリ、腰痛・尿もれ改善体操

12:00~12:30

脳を元気にする体操

13:20~13:50



販売コーナー

10:30~13:30

郡山
ブランド野菜



あさが舞おにぎり



主催 (公財)郡山市健康振興財団

共催 (一社)郡山医師会、(一社)郡山歯科医師会、(一社)郡山薬剤師会、(一社)福島県鍼灸師会
(公社)福島県栄養士会、郡山地方広域消防組合

後援 郡山市

協力 郡山農業青年会議所
(公財)郡山市観光交流振興公社

まるごとけんこう財団

平日 8:30~17:15 (土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内) e-mail: kkz@marugotokenkou.com

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7)

TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126

インターネットでもご案内しています!

まるごとけんこう 検索

<https://www.marugotokenkou.com>



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を含んだ用紙を使用しています。