

古賀市 介護予防鍵盤ハーモニカ教室のしおり



古賀市介護支援課

鍵盤ハーモニカケースに入れておきましょう。



はじめに

古賀市では、住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らし続けていただくために、介護予防の様々な取り組みを行っています。

その中で、近年積極的に推進しているのが、普段の生活を見直しこまめに体を動かすことで生活活動量を増やす「家トレ」です。一例をあげますと、テレビを見ているときに、コマーシャルの時間を使ってストレッチ体操を行う「CM体操」や、転びにくい体づくりをめざした、ロコモトレーニング、楽しく全身運動を行う「しあわせ体操」などがあります。それらは、筋力アップや体の柔軟性アップをめざすものですが、もう1点、介護予防の運動に必要な口腔の強化に関する運動で、何か良いものはないかと試行錯誤してきました。

そして今回、家でも楽しく取り組むことができ、口腔機能、嚥下機能、肺機能の維持・向上、また、音楽を奏でることによる交流の喜びなどを図れる鍵盤ハーモニカを古賀市で導入し、地域の方で楽しみながら健康づくりを行っていたただけるようにしました。

教室で覚えた簡単な曲を、家で毎日少しずつ練習し「家トレ」を行うことで、より活動的な生活にお役立ていただければ幸いです。

古賀市介護支援課

鍵盤ハーモニカのめざす 介護予防効果

① 鍵盤ハーモニカを通じた、仲間との交流

公民館等で仲間と楽しくおしゃべりをしながら鍵盤ハーモニカを学ぶことにより、仲間との交流が楽しく図られるとともに、高齢者の元気づくりと外出促進、見守り活動に貢献。

② 音楽を通じたリラクゼーション効果

鍵盤ハーモニカを通して音楽に触れることで、リラクゼーション効果を図る。

③ 脳のトレーニングによる認知症予防

息を吹く、目で鍵盤を見る、指で鍵盤をおさえ音楽を奏でる等、並行しながら、いくつかの活動を行うことが脳の活性化につながる。



④ 嚥下障害の予防

口で鍵盤ハーモニカの唄口をくわえ、鼻から息を吸い、口で吐きながらタンギングをすることにより、口腔体操になり、嚥下機能向上が望める。

⑤ 吸訓練による肺機能、鼻咽腔の閉鎖機能の強化

鼻から息を吸い、口から吐くことをで、肺機能や鼻咽腔の閉鎖機能を強化しやすくなり、身体機能の向上と誤嚥を予防し、介護予防を図る。

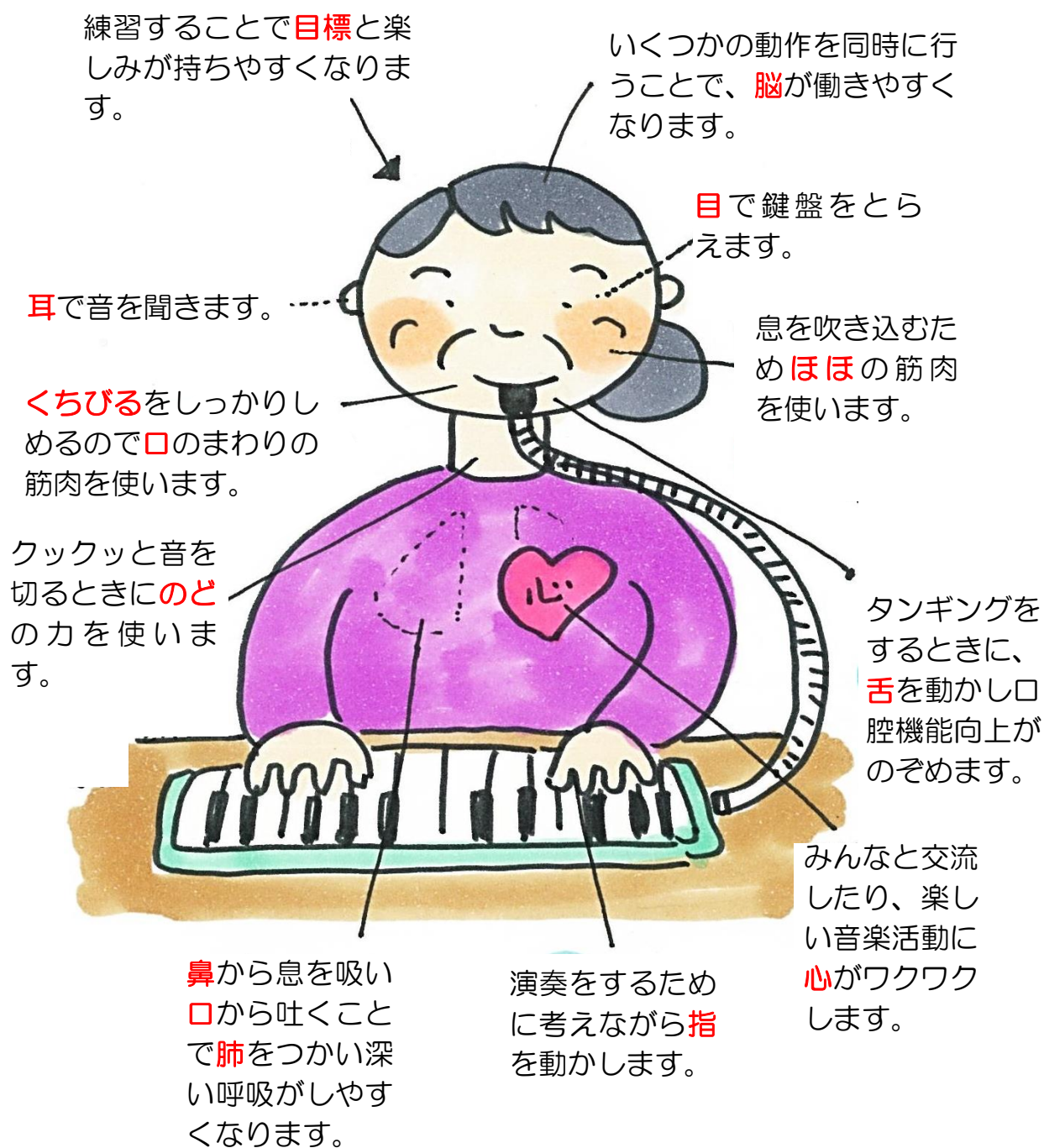
⑥ 介護予防活動における家トレーニングの推進

公民館等で学んだことを、自宅で練習することにより、日常の健康づくりを習慣的に行う。



鍵盤ハーモニカってこんなにスゴイ！

鍵盤ハーモニカを吹くためには、さまざまな力を豊かに使っています。



古賀市鍵盤ハーモニカ教室について

① 古賀市で行う鍵盤ハーモニカ教室は、 鍵盤ハーモニカの種類は問いません。

鍵盤ハーモニカをお持ちの方は、積極的に「自分用鍵盤ハーモニカ」をご持参ください。新規に購入される場合は、簡単な曲であれば両手対応できる、32 鍵の鍵盤ハーモニカをお勧めします。

② 古賀市が行う音楽教室や、古賀市が育成したボランティアが行う音楽教室で鍵盤ハーモニカ教室を実施される場合には、必要な方に鍵盤ハーモニカの貸し出しができます。

唄口のみ 400 円で御購入ください。

貸し出しのルールは、10 ページを参照ください。

③ 各教室で使用される教材（コピー代等）に係る費用は実費となります。

④ 自宅での家トレが大切です。

鍵盤ハーモニカ教室で習った内容を、家で少しの時間で良いので毎日練習するようにしましょう。その積み重ねが機能向上につながります。



家トレポイント

- ①無理をしすぎず気楽に練習
15分練習したら、15分休みましょう。長く続けると体の負担になります。こまめに休みましょう。
- ②じょうずに弾くことより楽しさ重視
- ③体調が悪い時は、練習しない。自分のペースゆっくりと

⑤古賀市の鍵盤ハーモニカ教室では、参加者の健康意識の向上をめざし、アンケートや健康測定を行います。ご協力をお願いいたします。

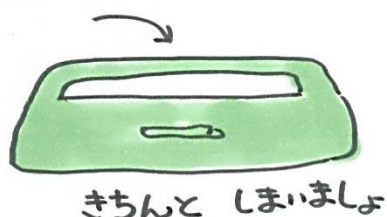
鍵盤ハーモニカの手入れ方法

①使用後は、鍵盤をハンカチでふこう。



②唄口は半分にして握り、片手にハンカチを置き、唄口をハンカチの上でトントンと振り、つば抜きをしよう。

③ひざにハンカチをおき、鍵盤ハーモニカを逆さにして、ハンカチの上でトントンと振り、つば抜きをしよう。



④ケースに丁寧にしまいましょう。

⑤本体を洗うことはできませんので、時々ふたを開け風を通しましょう。



⑥唄口は洗うことができません。天気の良い日に時々洗い、干しましょう。

鍵盤ハーモニカ貸し出し方法

- ①「古賀市 鍵盤ハーモニカ貸し出し申請書」をゆい窓口にて提出してください。
必ず本人が記入し、押印が必要となります。
- ②古賀市の鍵盤ハーモニカすべてに、ナンバーが記載されています。申請書に貸し出す鍵盤ハーモニカの番号を記載し、貸出台帳に登録します。
- ③唄口は衛生面も考慮し、全員 400 円で購入していただきます。
- ④貸与された鍵盤ハーモニカは、個人で大切に管理してください。

*** 鍵盤ハーモニカの手入れ方法は、8ページをご覧ください。**

- ⑤壊れた場合は、すぐにご報告をお願いいたします。

*** 内容によっては弁償していただく場合がございますので、丁寧にお使いください。**

- ⑥教室をやめる場合や3か月以上お休みされるときは、鍵盤ハーモニカを一度ご返却ください。再開される場合は、再度申請が必要になります。

おわりに

介護予防における、鍵盤ハーモニカの練習は、個人差があることを皆で認め合うことが大切です。無理をせず、コツコツと練習をしていくことで、楽しみを見出しやすくなります。

上手に弾くことよりも、皆でワイワイおしゃべりをしながら、間違ってもにっこりと励まし合い、楽しく練習をしましょう。

自分ができるようになったときには、お互い教え合い、あたたかな関係を深めていただくと、日々の地域での交流もより良いものとなると思います。

古賀市に元気な方々が増え、豊かなまちになることを願っています。



古賀市介護支援課

連絡先 古賀市介護支援課

いきいきセンターゆい

電話 092-941-6809