

日本古来のリハビリテーション

こころんぶすりハビリ新聞

第7号9月
PT阿部太哉

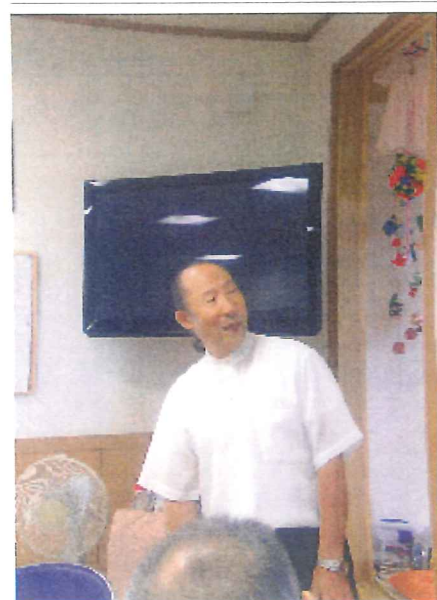


こころんぶすりでは、8月から民謡教室がスタートしました。講師の先生は高橋隆雄先生です。高橋先生は、35歳の時から民謡をはじめ、民謡に対する情熱は熱く、とても向上心のある先生です。その情熱は、民謡だけでなく、三味線にも注がれており、とても素晴らしい演奏を聞かせて頂きました。

本日は、さんさ時雨を課題曲に、みんな練習を行いました。さんさ時雨の歴史は、2つの説がありまして、1つは、伊達正宗が勝ち戦の直後、伊達軍の将兵が作り、歌われたといわれており、もう1つは、さんさ時雨

は、地方の民謡ではなく、中央から全国へ歌われ、室町時代に作られたもので、伊達軍が作ったものでは無いとも、言われています。また、一番の歌詞の「しぐれ」と「濡れかかる」は一体的なもので、男女の濡れ場を表したもので、それ故、ご祝儀での祝い唄になったそうです。そんなおめでたい歌を課題曲に、高橋先生の指導の下、1時間ほどの民謡教室を行いました。

利用者さんの皆さんも、楽しく、息継ぎに注意しながら、大きな声を出し、練習しました。普段は出さないような大きな声を出すので、声も、ココロもスッキリし、良い表情で練習できました。



日本の民謡は、楽器を一切使用せず、日本語の発声や、韻から生まれたものだと思います。まさしく、日本語を発する訓練としては、最適なものなんだと感じました。実際に、民謡を聞くと、息を長く吐きながら声を出しています。舌筋や表情筋、嚥下に必要筋肉の良い運動だと

歌って見た感想を聞くと、「民謡は、息継ぎが難しく、疲れたよ。でも、沢山声を出せて気分爽快になったから良かったよ。」と感想を頂きました。

感じました。また、日ごろの溜まったストレスを大声と一緒に吐き出すことで、とてもスッキリするようでした。発声により、筋肉を鍛えながら、日ごろのうっぷんを晴らすことができます。一石二鳥なリハビリだなと感じました。高橋先生、とても有意義な時間を本当にありがとうございました。次回の教室も楽しみにお待ちしております。

