

ころんぶすり人新聞

リハビリ
阿部太哉

ピチピチな人生に変える方法

こんにちは、ころんぶすり理学療法士の阿部です。最近、暑すぎませんか？暑いからこそ、ビールが美味しい！と考えれば、最高の季節ですが、熱すぎ

て、熱中症になっては本末転倒です。年齢を重ねると、体力が落ちて熱中症になる可能性も高くなります。体力は落としたりたくないものです。



皆さんは、歳をとったなあと感じる時はどんな時でしょうか？例えば、どれだけ寝ても疲れが取れない時や、ちよつとしたことでイライラしてしまったりとか、夜思い通りに眠れなかったりとか、頭が冴えず、忘れっぽくなったりとかありませんか？それらの症状は老化の始まりかもしれません。できることなら、その老化を何とかしたいものですよ。

皆さんのイメージで元気な人ってどんな人ですか？いつでもニコニコ笑っている人とか、好きな事に没頭できている人とか、様々です。僕も考えてみたんですが、ある職業の方はキラキラしている、元気に過ごしていることに気づきました。それは、歌手の方です。ステージに上が

ある研究結果から、歌を歌うことは、健康にとつて、とても良いと言われています。歌を歌うだけで、免疫力が上がったり、ストレスが解消したり、睡眠が思い通りにコントロールできたり、認知症の予防になったり、美



容のにも良いと言われている。まさに若返り効果があるそうです。確かに自分が歌を歌った時のことを思い出すと、いくら辛いことがあっても、歌を歌い終わった頃には、「あれ？さっきまでモヤモヤしていた気持ちはずっとかに飛んでつちやっ

って、キラキラした衣装に包まれて、元気に声を張っていて、心も体も満たされているように見えます。それは、化粧と衣装なんじゃないの？と言われると、確かにそうかもしれませんが、でも、歌って、かなり、心と体にとつて良いものなんです。

ころんぶすりでは、歌を歌う機会がたくさんあります。朝の体操では、月毎に曲を決めて歌います。その時期に合った曲をみんなで選

高橋先生に来ていただいて、1時間ほどレッスンを受けています。民謡は、良いですね！ながーく声を出すので、普段の歌よりも効果増です。また、高橋先生のレッスンは、民謡だけではなく、三味線に合わせて歌わせてくれるので、とても楽しいです。

歌は老化を予防できるといふ話は、ころんぶすりの皆さんを見ると、本当なんだろうなあと思っています。皆さん、若々しく、活動されています。是非、若く、ピチピチの人生に変えたい方は、ころんぶすへ来てみて下さい。阿部

