

鍵盤ハーモニカで健康に

学校の音楽授業などで多くの人が一度は触れた鍵盤ハーモニカ。子ども向けの楽器というイメージが強いが、口腔機能を鍛え、脳トレになるメリットも。手軽に始められるシニアの新しい趣味やデザイナービズのレクリエーションとして楽しんでいる。

鍵盤ハーモニカの前身となる楽器が初めて製造されたのは19世紀の欧州。当時は押しボタン式で、その後鍵盤式に改良された。日本では鈴木楽器製作所(浜松市)が1961年に発売し、音楽教材として徐々に定着していった。

鍵盤ハーモニカ認定講師の日比野綾子さんは、息を吹き込むための腹式呼吸や喉や口周りの筋肉を動かすことが口腔機能の維持につながることを指導する。舌で音にめりはりを付けるタンギングは嚥下機能低下の予防になる。また、譜面を追いながら鍵

盤を指で操作すれば脳トレにもなる。「仲間と演奏すれば、ハーモニカをつくりながら交流する楽しさもある」と話す。

日比野さんは楽しく健康増進につなげてもらおうと、「大人の鍵盤ハーモニカ教室を開催。川崎市で8月に開かれた教室では、男女4人が10月の演奏会に向けて練習に励んでいた。男性(84)は数年前に息子の鍵盤ハーモニカを借りて吹いてから面白さに魅了された。「持ち運びも楽だし、いつか外で披露してみたいね」と笑顔を見せた。

神奈川県海老名市のデザイナー

脳トレや口腔機能強化



デザイナービズの「ウインズがみ野シニアDay School」では鍵盤ハーモニカの演奏を体験し、譜面は見やすい日めくりスタイルに――神奈川県海老名市

ビス施設では、学校の授業のように体育や算数、音楽といったスタイルでサービスを提供しており、毎日鍵盤ハーモニカのプログラムを実施。「食べる力を維持するため、定期的な口腔ケアの指導とともに、鍵盤ハーモニカを取り入れている」と運営会社「エターナルスマイル」(同)代表取締役の河野富美子さんは言う。

プログラムでは指の準備運動などの後、輪唱形式で演奏したり、ピアノの伴奏に合わせてたりするなど内容を工夫。約2年通っている女性(92)は「頭をしっかりと使っている感じがして楽しい」と話す。

鍵盤ハーモニカは安価な製品もあり、始めやすい点が魅力だ。ただ、日比野さんによると普段使わない頬の筋肉を動かすため最初はだるさなどを感じることもあるという。「まずは教室などで基本の吹き方を教わった方が安心です。少しの息で音色の変化を出せるので、無理に吹き込んで音を出そうとせず、自分のペースで楽しんでみて」とアドバイザーする。

体のバランスを整える

ぶっくガイド

★「腰痛が劇的に治る運動法」お



マスク

マスクが暮らしに浸透。あちこくを見かけるようになった。手作りですが、私は裁縫が得意です。写真がマスクのわりになる「マス

簡易

実家片付け大作戦

大作戦



①

久しぶりに帰省すると、安らげるはずの場所が散らかり放題の家に。そんな経験はありませんか? しかし「忙しいからそのうち」の片付け相談例です。

笑顔で進める片付け



イラスト 鈴木美結

親の健康 安全のために

私は「実家片付けアドバイザー」として、親が高齢で実家の片付けが心配な子世代や、親自身の生前整理の相談に乗っています。少子高齢化社会では、実家や義理の実家の他に祖父母や伯父の家など、一人2、3軒片付けるのが当たり前になりつつあります。私の講座には、90代の親のために70代の子が「老老片付け」を習いに来ることも。笑い話ではありませんね。

親子関係は人それぞれです。事情があって疎遠になり、親が亡くなってから

でま量なとしいで置すすき利人相

わたなべ・あや 1965年、神奈川県生まれ。実家片付け整理協会代表理事。実家片付けアドバイザー認定講座や講演会などを開く。「カツオが磯野家を片づける日」などを刊行。