

# ウクレレで楽しく老化予防♪

## 指先使い脳を活性化

軽くて扱いやすく、音もやわらかなウクレレのブームが続いている。指先を使えば、脳の老化防止にも効果があるときれ、高齢者におすすめの楽器だ。

950年代のハワイアンブームで人気になった。この時代に青春期を迎えたシニアに親しみを持つ人が多く、今の人気を下支えしている面もあるよ



屋間のレッスンには熱心なシニアも集まる＝東京都目黒区の「ポエポエ」

うだ。楽器が、どうして脳の老化防止につながるのだろう。京都大名誉教授(脳科学)の久保田競さんは「上手に弾こうとする意欲が、脳の知的機能にかかわる『前頭前野』の働きを高める」と話す。

集中して、音量や音の出るタイミング、音色などを聞き分けるだけでも、脳はかなり高度に働いている。特に弦楽器には、さらに指先の細かい動きが加わる。

「曲を変えれば違った刺激が得られる。楽器を通じて、地域のひととの交流が楽しめることも、みなさんにおすすめしたい点ですね」

### 楽器を活用し リハビリ支援

#### 兵庫県音楽療法士会

兵庫県内では、「兵庫県音楽療法士会」が、音楽を活用して高齢者や障害者のリハビリ支援に取り組む。会員は病院や福祉施設で活動しているほか、一般の音楽教室でも講師として、お年寄りに楽器の楽しさを伝えている。

同会事務局長の井上恭子さん(53)は毎月、シニア向けの教室を担当し、授業ではリコーダーを使う回もある。身近な楽器だが、呼吸を一定にしながらすべての指を使い、目で音符を追うなど、同時の作業が求められるため、心身の活性化が期待できるといふ。

お薦めは、ハンドベルの簡易版ともいえるトーンチャイム。「簡単に演奏できる上、澄んだ音色が魅力的です」と井上さん。「初心者の方は打楽器から始めても十分楽しめるはず。カルチャー教室などで学んでみては」と話している。

東京都目黒区のウクレレ専門店「ポエポエ」を訪ねた。地下にある教室を訪ねると、60代から80代までの男女が、楽しそうに練習していた。

「この音が鳴らないのよ」「もっと力を抜けば？」。練習曲は「ハワイの結婚の歌」と「ムーリバー」。独特の音色が聴く者の心を和ませる。「定年後の楽しみに」「子どもからプレゼントされた」。始めたきっかけはさまざま。

近くの主婦西本夏江さん(68)は、商店街のイベントで素人が演奏するのを見て興味を持ち、4年前から通っている。「日常が主婦業ですから、頭の切り替えになる。教室で皆さんとお話ししながら演奏するのが楽しい」。練習曲は「ハワイの結婚の歌」と「ムーリバー」。独特の音色が聴く者の心を和ませる。「定年後の楽しみに」「子どもからプレゼントされた」。始めたきっかけはさまざま。