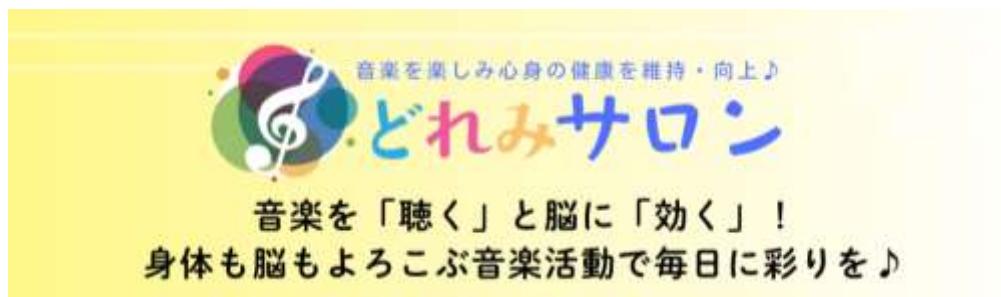


## 資料提供

|       |              |
|-------|--------------|
| 提供年月日 | 令和8年2月5日     |
| 担当部署名 | 株式会社イケダ光音堂   |
| 担当者名  | 藤川幸久         |
| 連絡先   | 0749-63-7311 |

## 歌って元気に！音楽でつながる介護予防「どれみサロン♪」



イケダ光音堂では、地域貢献の一環として、長浜市にお住まいの皆さんに音楽を楽しみながら健康維持や認知症予防につながる活動に取り組んでいただける場として、「どれみサロン」を立ち上げました。

どれみサロンの最大の特長は、  
「音楽の効果を最大限に活かしたプログラム」です。

耳から入った音楽は脳へと伝わり、全身に働きかけることで、認知機能や感情を活性化させる作用があります。音楽によって気分が高揚したり、リズムにのることで自然と体が動き出したり、さらには回想を促すきっかけになるなど、心身にもたらす良い影響は多岐にわたり、多くの健康効果が期待できます。

こうした音楽の持つ力を活用することで、どれみサロンでは、どなたでも無理なく、楽しく、自然体で取り組める音楽活動でありながら、介護予防に効果的なポイントを押さえたメニューを実践することができるようになっています。

長年にわたり音楽教室を運営してきたイケダ光音堂のノウハウを活用し、脳も体もよろこぶ音楽活動ができる場として、「どれみサロン」が多くの方にご参加いただけるサロンとなり、地域の皆さまが元気で活力のある人生を送るための一助となればと考えております。

下記にどれみサロンの詳細をご紹介しております。  
ぜひみなさんのご参加をお待ちしております！

## どれみサロン 実施概要

開催場所：長浜市八幡中山町 477 風の街ビル 3 階（どれみケア長浜内）

日時：火曜 13:30-14:30（不定期開催）

今年度は 2/17、3/3、3/17 に開催予定

対象：市内在住の概ね 65 歳以上の方

定員：15 名／回

参加費：300 円／回

申込：事前予約必要

TEL0749-63-7311 担当；藤川（イケダ光音堂内）

## どれみサロンの特長

音楽療法特化型ミニデイサービス どれみケア長浜（2025 年開所）の介護予防プログラム専門員が講師をつとめ、音楽活動を楽しむことがそのまま自然と介護予防につながるような体験をファシリテイトします。

音楽のもつ力を最大限に活用することで、だれでも・無理なく・楽しく・自然体で取り組め、脳トレ、耳トレ、口腔体操、身体活動、仲間づくりといった介護予防に効果的なポイントを押さえることができます。

## ★音楽が人間に与える影響

- ・喜び、悲しみ、怒り、安らぎ、楽しさ等の様々な感情を引き出す
- ・気分が高揚する（モチベーション効果）
- ・運動の誘発（リズムに乗ると自然と体が動く）
- ・記憶の喚起（過去の記憶や体験を思い出すきっかけとなる）
- ・コミュニケーションの手段（自然な交流を生み、人とのつながりを広げる）
- ・聴覚を効果的に刺激する（音による刺激が脳の働きを促し、心身の活性化につながる）

## ★内容

### ①音楽レクリエーション

準備運動として音楽に合わせた手遊びや指遊びをします。脳や各感覚器官に刺激を与えるながら、心身の緊張をほぐします。

### ②呼吸法・口腔体操

腹式呼吸、胸式呼吸などの専門的な呼吸法のレクチャーや、心肺機能や嚥下機能のトレーニングができる口腔体操に取り組みます。様々な楽曲と組み合わせることで楽しみながら取り組むことができます。

### ③歌唱

多くの人になじみのある楽曲や、唱歌、演歌、童謡など、様々な歌を歌います。

\*「歌う」効果\*

■脳への血流UP！（黙読や暗算する時よりも歌うときの血流が多い）

■普段の3倍以上の肺活量を使用（心肺機能のトレーニング）

■楽曲にまつわる思い出や豆知識など話題がつきない

■口回りの筋肉をきたえる（口腔・嚥下機能のトレーニング）

■上記の効果を自然に気持ちよく得ることができます

（きついトレーニングやつらい運動は長続きしません！）

### ④合奏

ハンドベルやトーンチャイムなどの楽器で、初めての方でも簡単にできるよう編曲された曲をアンサンブルすることに挑戦します。簡単とはいえやはり失敗したくないという気持ちが心地よい緊張感と達成感につながります。参加者同士の一体感・仲間意識の形成にもなります。

### ⑤身体活動

音楽に合わせて歌ったり器具を使いながら、座位のままできる簡単な運動やストレッチで各部位に刺激を与えます。音楽と合わせることで自然と無理なく体が動かせます。

音楽にはポジティブなパワーを生み出す力があります

音楽の力で、より豊かで充実した未来をつくりましょう！



音楽を楽しみ心身の健康を維持・向上♪

## どれみナロン

### 音楽を「聴く」と脳に「効く」! 身体も脳もよろこぶ音楽活動で毎日に彩りを♪

音楽は毎日を彩り豊かに変えるエッセンス。

耳から入った音楽は、脳へと伝わり全身に影響を及ぼし、感情や認知能力を活性化させる作用があります。

音楽を日常に取り入れ、彩りのある毎日を楽しみましょう!

#### 活動内容

##### 歌唱

唱歌・演歌・童謡やなつかしの曲などを生伴奏に合わせて歌います  
★歌うと脳への血流UP! 肺活量のトレーニングや口腔体操にもなり様々な健康効果が得られます

##### 合奏

はじめての方でも簡単に合わせられるよう  
に編曲された曲でアンサンブル♪



★トーンチャイムやハンドベル等様々な楽器にチャレンジ♪

##### 身体活動



オリジナル健康楽器「ミュージックフープ」  
を使ったストレッチや上肢・下肢の運動で  
無理なく全身に刺激を与えます

##### 鑑賞

プロの音楽講師による生演奏のミニコンサートをお楽しみいただきます



#### 【開催日時】

| 日程        | 時間          |
|-----------|-------------|
| 12月16日(火) | 13:30~14:30 |
| 1月20日(火)  |             |
| 2月17日(火)  |             |
| 3月3日(火)   |             |
| 3月17日(火)  |             |

\*定員あり  
\*事前申込制

日 時：火曜 13:30~14:30 (不定期開催)  
会 場：長浜市八幡中山町477風の街ビル3階  
対象者：市内在住の概ね65歳以上の方  
定 員：15名  
参加費：300円  
申 込：事前予約制（先着順）

Tel 0749-63-7311

担当 藤川

#### アクセスマップ

長浜市八幡中山町477  
風の街ビル3階



**Ikeda Houondo**

株式会社 イケダ光音堂

お気軽にお問合せください

0749-63-7311