

健康のためのワンポイントアドバイス



「音楽を上手に利用して脳活をしよう」

リハビリテーションの一部門である作業療法では、対象となる方が日常生活のあらゆる活動(作業)に再び「その人らしく」取り組むことができるように支援します。そのために、様々な作業活動を治療として取り入れます。音楽も治療場面で活用されています。あるときは治療中のバックミュージックとして、あるときは歌唱や楽器演奏という形での治療手段として。

音楽が脳内でどのように処理されるか、という学術的な疑問は、かなり詳しくわかってきているようです。ある音楽を聴く(側頭葉)ことで心地よくなったり嫌な気分を思い出したり(大脳辺縁系)、意欲がわいたりやる気をなくしたり(前頭葉)、色や形を伴ったイメージをしたり(頭頂葉)、昔のなつかしい景色を思い出したり目の前の食事がおいしそうに見えたりそうでなかったり(後頭葉)、またその歌を口ずさんでみたり(これも前頭葉)。音楽という環境要因を媒体として、脳の様々な場所が働くのです。



言語の処理は左の脳が得意なのですが、音楽を聴くのは右の脳が得意だと言われています。失語症で言葉がなかなか出ない方でも、歌唱時には比較的言葉が出やすいということがあります。このことを利用した言語の治療法があります。またパーキンソン病で手足が動かしにくい方に対しては「リズム」を活用する方法が有効な場合があります。認知症の方に対しては、昔なじみの歌を歌い、記憶を想起させたり脳の機能を賦活させたりという取り組みがなされています。

好きな音楽、心地よい音楽、なつかしい音楽、そしてたまには斬新と思える音楽をうまく使い分け、脳を元気にしてみませんか。

<文：愛知医療学院短期大学講師 加藤真夕美(作業療法士)>

しよっかいさんおすすめ!

健康レシピ



納豆と豚肉のサクサクチヂミ

【材料 2人分】

- じゃがいも …… 70g(小1個)
- 卵 …… 1個
- 薄力粉 …… 12g(大さじ1強)
- 片栗粉 …… 12g(大さじ1強)
- 鶏がらスープの素 …… 2g(小さじ1/2)
- 豚バラ肉薄切り …… 20g
- 納豆と付属のたれ …… 丸カップ1個分
- にら …… 30g(1/4わ)
- ごま油 …… 小さじ2
- 塩・こしょう …… 少々
- 酢 …… 小さじ1
- しょう油 …… 小さじ1
- ラー油 …… 適宜

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、すりおろす。にらは3cmの長さに切る。豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ②ボウルにすりおろしたじゃがいもとAを入れ、よく混ぜる。納豆、付属のたれ、にらを入れて混ぜる。
- ③フライパンを熱し、ごま油を入れる。弱火にして豚肉を入れ、塩・こしょうを振る。肉の色が変わるまで炒めたら、②を流し入れふたをして焼く。
- ④こんがり焼いたら裏返し、ふたをして焼く。
- ⑤切り分けて器に盛り、お好みでBのたれをつける。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
納豆と豚肉のサクサクチヂミ	198kcal	7.3g	0.7g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士コメント】 ~納豆で栄養アップ~

納豆にはたんぱく質やビタミンKが多く含まれています。ビタミンKは出血を止め、骨や歯のカルシウムが溶け出すのを防ぎます。脂溶性のビタミンなので油脂といっしょに調理すると吸収がアップします。チヂミはごま油を使って焼くので効果的な食べ合わせです。すりおろしたじゃがいもが入っているので、さくっともちりした食感となっています。材料のにらは好みで量を加減して、キムチなど加えてもおいしく頂けます。

広告



医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>



広告

清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**



責任ある
工事

確かな
技術

豊富な
経験

信頼の
地域密着



地元が
安心ね

健康で快適な街づくり

FUTAMURA

株式会社 フタムラ建材店
清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは ☎052-400-3636 (水道工事部まで)