

音楽で脳活！ボケ防止！

音楽を使って脳を活性化して、認知症の治療に役立てようという「音楽療法」があります。好きな音楽を聴く、楽器を演奏する、歌に合わせて踊る、カラオケで歌うなど、音楽を通じて脳を活性化させるリハビリテーション法のひとつです。

単に音楽を聴く、というだけではなく、楽器を演奏することで脳が全般的に活性化され、思考能力を高め、老化を遅らせたり認知症を予防したりできることが、最近の脳科学の研究で明らかになっています。

ある研究によると、1つの楽器を生涯を通じて演奏し続けている人は、楽器に触れていない人よりも聴覚・視覚能力を良い状態に維持できたそうです。

認知症になってからの治療に活用する、というのではなく、認知症の防止に、音楽の効能を是非活用したいものです。

<楽器を演奏することの効用>

楽器で曲を演奏しようとする、楽譜を読み、両手の手指を使い、楽器によっては足も使って音を出します。多くの楽器は演奏の際に、両手を連動させます。楽譜に従って両手を正確に動かし、音の強弱、テンポ、に注意して演奏し、また、他の演奏者と合わせるように気を配ります。これは、かなり脳を使う作業となります。楽譜を読む視力、音を聞き分ける聴力、手指の細かく正確な動きを可能にする運動機能、すべてが十分なレベルにある必要があります。

<取っつきやすい楽器とは？>

幼小児期から音楽に親しみ、楽器を演奏してきている人は、さほどの苦勞もなく生涯にわたって音楽を楽しめることでしょう。若い脳が自然に音楽になじみ、音楽の素養を育んでいきます。その後、もし、音楽から離れてブランクの時期があったとしても、また、再開するのにハードルは高くはないでしょう。

私は、音楽とは縁のない幼小児期を過ごしたので、長年、楽器の演奏とは無縁に過ごしていました。音楽鑑賞は好きだし、カラオケも嫌いではないのですが、忙しく過ごしていたこともあって、何か楽器をやってみようかな、と考えた時、もう60才近くになっていました。自宅にはピアノがあって、家内に教わる手もあったのですが、やはりちゃんと先生について教えてもらった方がよいだろう、と考えました。しかし、いったい、どんな楽器を選んだらよいのか、いろいろ考えた挙げ句、ウクレレを選びました。

なぜ、そうなったか、というと、楽に持ち運べる、初心者でも取っつきやすい、演奏がむずかしすぎない、教えていただく先生を見つけやすい、楽器の値段が高すぎない、などいくつかの点でウクレレに落ち着きました。

ウクレレは弦楽器ですが、ヴァイオリン、ギター、より弦の数が少なく、4本です。したがって、コードも複雑すぎず、初心者向けのウクレレは10万円以内で十分なものが手に入ります。一時期、ウクレレブームがあって、楽器店にはたいがいウクレレが売られているし、楽譜の本もたくさん出ています。東京に行けば、お茶の水には、ウクレレ専門の楽器店があります。

<ウクレレを始めてみたものの――>

通える範囲で先生をさがして、ヤマハ音楽教室にウクレレ教室を見つけました。おそる

おそる体験レッスンに行きまして、始めて先生にお会いし、私よりだいぶ若い先生ですが、でもベテランらしく、たくさんの生徒さんが通っています。きさくな性格で、私は馬が合いそうな感じがして、レッスンを申し込みました。その後ずっと同じ先生について週1回（月に平均3回）のレッスンを今日まで続けています。

レッスンを始めてはみたものの、いかんせん、音楽の素養が全く無い状態で、楽譜を理解するのも一苦労。記憶力が落ちているので、楽譜がまるで覚えられない。楽譜を一生懸命見るのですが、目はすっかり老眼になっていて、近くを見るメガネを作りました。

基本から教えてもらい、少しずつは上達して、コードを弾き、メロディーを弾くようになって、だんだんおもしろくなってきました。毎年数曲ずつマスターして、レパートリーを増やしてきております。少し前から、年2回の発表会に、恥を忍んで参加しております。聴衆の前で演奏するのは私にとっては、かなりプレッシャーがかかるのですが、練習に打ち込むきっかけになっています。

<音楽の多様な楽しみ方>

楽器の練習を始めてみて、ふと気がつくと、練習曲を鼻歌のように歌っていたりするのです。それまでは、まず考えられないことでした。

ウクレレの楽譜集は、模範演奏CD付きで、たくさん出ています。ハワイアンはもちろんですが、いろいろなジャンルの音楽がウクレレ用にアレンジされていて、たとえば、映画音楽では、欧米の名画のテーマ曲はもちろん、日本では特にスタジオ・ジブリの映画の中のたくさんの曲がとても人気があって、私もはまっています。

そうになると、興味のある曲をCDからパソコンに読み込んで、それを自分好みに編集して、自作のCDを作り、室内でBGMとして聞いたり、車内のオーディオ装置で聞いたり。音楽がどんどん生活の中に入ってきて、ずいぶんと楽しみが増えたように感じられます。

ウクレレは、一人でも十分楽しめますが、二人、三人、さらに多人数のグループ、などでもアンサンブルで楽しめます。そうすると、趣味を通じた人脈が広がっていきます。

<期待される効能は？>

最近、脳のトレーニングを「脳トレ」、脳の活性化を「脳活」、などと略したことばがよく見られます。こういうことばを使ってキャッチフレーズにして、講習会が企画され、書籍もたくさん販売されているようです。たとえば、「脳活うたごえ体操」無料体験会、CD付き「音楽の力で脳トレ、脳イキイキ音楽療法」、「認知症予防のための脳活ピアノ」、「楽器演奏で脳活！ 認知症の最新音楽療法」、など。

いずれにしても、楽しくなければ長続きしません。音楽はいろいろな楽しみ方がありますので、誰でも自分に合った楽しみ方がきっと見つかると思います。音楽を聴く、楽器を演奏する、カラオケを楽しむ、音楽に合わせて体操をする、などで、脳活を、ボケ防止を、と効能を期待したいところですが、それよりもまず、日々の生活を楽しくする一助になればよいのでは、と考えています。どなたか、いっしょにウクレレを楽しみませんか！

(2017年6月)