

# する側もされる側も、互いのココロが喜ぶセラピー効果

最近、注目されているのがリラクゼーション効果。音楽や動物など、「気持ちいい」「楽しい」と思えることを取り入れて、脳の活性化を図りましょう。

## シニア メイクセラピー



メイクをすることで表情が  
イキイキとしてきます

シニアメイクセラピー協会  
理事長 青木倫子さん



シニアメイクセラピー協会  
☎090(6466)3636  
<http://senior-make.com/>

「メイクボランティアをする」とで、私自身が癒されているんです」と話すのは、シニアメイクセラピー協会の理事長、青木倫子さん。高齢者施設を回り、メイクやハンドマッサージを行うほか、メイクセラピストの養成にも力を入れています。

「メイクで女性を取り戻すのか、みなさん表情がイキイキしてきます。鏡を握り締めて、自分の顔に見入っている方もいますよ」と青木さんがいうとおり、メイクには外見のみならず、心を豊かにする力があります。

また、回想法を取り入れているのも同協会の特徴。回想法とは過去の出来事を思い出すことで脳が活性化するという、高齢者に対する心理療法です。「昔

の思い出を具体的に聞き、楽しかったことを思い出してもらいます。メイクはあくまでもツール。セラピストは、メイクの技術よりもお年寄りの心を和ませることが大切です」

現在は名東区を中心に活動をしていますが、春からは在宅訪問もはじめ、活動範囲も広がっていきたくと青木さん。「在宅訪問すれば、その方の状況を把握することが出来ます。これからはお年寄りを地域で見守る時代。私たちが地域とのパイプ役になれるといいですね」とほほ笑みます。ボランティアも随時募集しているので、興味のある人は問い合わせてみて。



男性にはアロマハンドマッサージを行います



セラピストに求められるのは、同じ目線でメイクをすること、笑顔で接すること!

# 癒し

予防ポイント

認知症にならない  
ココロづくり **三カ条**

- その1・心地いいことをみつける
- その2・ありがとうの心を大切に
- その3・セラピストも笑顔で!

## 音楽 セラピー

高齢者が笑顔になれる  
時間を創造します!

今年1月、介護職員として働く2人の青年が「名古屋音楽療法工房」を立ち上げました。活動内容は、音楽をとおして高齢者が笑顔になれる時間を創造すること!

代表の宮島久幸さんは、「みなさんにも音楽に合わせて歌ってもらったり、マラカスなどで演奏に加わってもらったりしています。療法というと難しく思われがちですが、参加者が自然と笑顔になり、いつの間にか認知症予防となっている。それが音楽療法だと思えます」と力強く話します。

参加者に合わせて選曲やテン



ホワイトボードに貼った歌詞をみながら、童謡や歌謡曲をみんなですごい歌います

名古屋音楽療法工房  
☎080(4540)1293  
<http://www.nagoya-music-therapy.com/>

ポを変えたりと、臨機応変に対応できるのも音楽療法の魅力。そして、若い頃にギターを弾いていたというおじいさんや、うれしそうに手を叩いてくれるおばあさんなど、参加者の笑顔が、働きながら活動をしている彼らの原動力です。

「音楽療法に関する専門知識や実践経験は少ないけれど、音楽療法士や臨床心理士といったさまざまな専門士の助言を受けながら、楽しみと笑顔になれる音楽療法をお届けできるよう、活動を通して日々研究しています」



名古屋音楽療法工房  
代表 宮島久幸さん

らくらくエコショップ・アロマの教室  
☎052(807)7224  
<http://www.rakushop.co.jp/aroma/>



香育のようす。視覚や嗅覚、知覚など五感を刺激することで子どもたちも元気に

「自分の好きなニオイを見つけることが大切」と石原さん。お年寄りにオススメなのはマンダリン(温州みかん)だそう



## アロマ セラピー

自然の力が生活に恵みを与えてくれます



らくらくエコショップ・アロマの教室  
石原真記さん

ハーブなどの植物から抽出した精油(エッセンシャルオイル)の香りや心と体を穏やかにしてくれるアロマセラピー。すっかり日本人の生活に根付いてきましたが、高齢者施設などでもアロマの力を利用するところが増えているといえます。

「脳は大きく古脳と新脳の2つに分けられます。新しい脳は理屈に変換されますが、古い脳は理屈ではなく本能。アロマの香りはこの古脳を刺激するためリラックス効果があるといわれています」と話すのは、「らくらくエコショップ アロマの教室」で講師を務めるほか、香育(こいうい)にも力をいれている石原真記さん。

「子どもたちに感覚を大事にするための大切さを教えたくて香育をはじめました。自分のことしか考えていなかった子ども、植物をとおして人とかかわり方を覚えてくれています」とほほ笑みます。

石けんやクリームをつかったり、五感を刺激することが出来るのもアロマの魅力。「香育は高齢者にもぴったり。また、アロマハンドマッサージをすることで、自分は大切にされているんだと泣き出してしまつ方も。スキンケアは人間の根源です。自然の力を借りて、大いにふれあってほしいですね」