

# 中高年のメンタルヘルスと音楽



日時: 2021年12月11日(土) 14:00~15:30

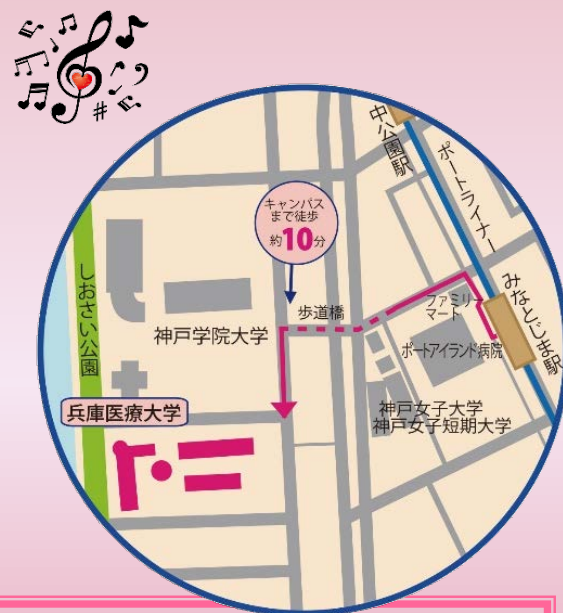
参加  
無料

場所: 兵庫医療大学 オクタホール

講師: 兵庫医療大学 看護学部 今野 理恵

クラシック、歌謡曲、演歌、ジャズ、ポップスなど、みなさんはどのような音楽がお好きでしょうか。日々の生活の中で音楽を楽しむことは、中高年世代の心や身体にどのような恩恵をもたらしてくれるのか、最新の研究結果をご紹介しながらお話ししたいと思います。

～相談コーナー～  
 15:30~16:30  
 【テーマに関する相談】  
 看護学部: 今野 理恵  
 【健康に関する相談】  
 看護学部: 石原 あや  
 【リハビリに関する相談】  
 リハビリテーション学部: 永井 宏達  
 ※事前にお申し込みをいただいた方のみとなります。



お申し込み 電話・FAX・メールで下記までお申し込みください。

〒650-8530神戸市中央区港島1-3-6 兵庫医療大学 (地域連携担当)

TEL 078-304-3111 FAX 078-304-2713

メール chi-ki@ml.huhs.ac.jp

\*参加証は発行いたしません。当日直接会場にお越しください。

\*当日はマスク着用でご参加ください。検温の結果によっては参加をお断りする場合があります。

\*座席を指定させていただきます。

\*車でお越しの方は、駐車場の数に制限があります。事前にご連絡ください。

\*アクセス ポートライナー「三宮駅」より「みなとじま駅(キャンパス前)」

下車西へ徒歩約10分



兵庫医療大学 看護学部 今野 理恵

## 中高年のメンタルヘルスと音楽

音楽は私たちの傍らで人生に寄り添ってくれます。悲しいとき、心が疲れたとき、音楽で心が癒された経験は皆さんお持ちでしょう。音楽によって「また頑張ろう！」と自分を鼓舞して元気な気持ちを取り戻せたこともあるでしょう。懐かしい音楽を聴くことで当時の思い出が鮮やかに蘇ることもあるでしょう。若者世代はもちろんですが、人生の振り返り地点を過ぎた世代にとっても、音楽が私たちの心と身体の健康にもたらしてくれる様々な恩恵には目を見張るものがあります。

今日の講演では、特に音楽を聴いたり歌ったり音楽に触れることで私たちの心（と身体）にどのような良いことがあるのか、最新の研究によってわかっていることをご紹介します。例えば超高齢化社会の日本では認知症は大きな課題ですが、認知症の予防や認知症症状の緩和に音楽が出来ることはないでしょうか。また、COVID-19感染症の影響でカラオケや音楽のコンサートからは足が遠のいてしまっているかと思いますが、ウィズコロナの時代にどのようにしたら安全に音楽を楽しんで健康に過ごしていけるのか、皆さんと考えていきたいと思っております。



### ●次回公開講座予定●

2022年3月頃（土）14：00～予定 共通教育センター担当

-----FAXでお申し込みの方は下記をご利用ください-----

ポアイ4大学による連携事業  
12月11日 公開講座  
「中高年のメンタルヘルスと音楽」  
参加申込用紙

ふりがな		性別
お名前		男性 ・ 女性
連絡先電話番号	( )	

\* ご記入いただいた個人情報は、本企画以外の目的には使用いたしません