

Violinist

岩切陽子の音楽ひろば ~♪ たのしく心と体リフレッシュ♪~

~第2期 はじまりました♪~



7月20日、この夏の最高気温を記録した猛暑の中、第6回目の「音楽ひろば」が開かれました。

暑さに負けないよう足もみ体操を念入りに。手話を取り入れた歌では、今までの応用を多く使った「海」を歌いました。

また、1期最終回ということで、先生の娘さん(音大生)が生演奏に加われ、ヴァイオリンとヴィオラの親子共演が行われました。

1期全6回を皆勤出席された方は、5名。この方々には、オリジナル終了証カードをお送りいたしました。



全員もう完璧!の足もみ体操。



息ピッタリの演奏に感動。



猛暑が続く8月3日、「第2期・音楽ひろば」がスタートしました。

第2期・音楽ひろばでは、「音楽療法のどれくらい体にリラックス効果を与えるか」を実感していただくために、希望される方に、毎回、音楽ひろばの開始前と終了後に看護師による「血圧、脈拍、体温、血中酸素」の測定を始めました。(希望される方は、事前にお申し込みの上、20分ほど早めにご来場ください。)

今回は、夏休み期間中ということもあり少人数ながらも、新規の参加者も加わって和気あいあいとした雰囲気が開かれました。

コミュニケーションゲームは、『ブーンワッカー』という楽器を使い、2期のテーマどおり「右脳」が目覚めるような楽しいひとときでした。

音楽セラピーで使用される楽器は、音色がやさしく、色もカラフルで、楽器にふれて音をだしてみるだけで心がウキウキと楽しくなりますね。

多くの方の参加をお待ちしています。



『ブーンワッカー』カラフルなソフビ製の筒状の楽器。右からそれぞれドレミファ・・・と音階になっています。

CTを使った肺がん検診のはなし

- 1 -

日本では、肺がんが胃がんを抜いて死因のトップになりました。その理由のひとつは、胃がんの発生が減ったのに比べて、肺がんの発生が増えたことにあります。しかし、もっと大きな原因は、肺がんが見つかったときすでに手遅れだったことが多いことにあります。胃がん検診に比べて肺がん検診の有効性に問題があるといわれるのは、肺がん検診で見つかった肺がん患者の5年生存率がけっして高くないからです。

肺がんによる死亡を減らすには、環境からがんの原因物質を除去することがもっとも大切です。これを、一次予防といいます。しかし、がんの原因物質に犯されてから、見える大きさのがんになるまでに、20年以上かかることがわかっています。タバコなどががんの原因物質が、仮に今すぐ環境から除かれたとしても(そんなことはありません)、少なくとも向こう数十年間は、治る段階で見つける検診が必要だというわけです。

がん早期発見のための検診を二次予防といいます。早期の肺がんを見つけるためには、検診の精度を高めなければなりません。従来の胸部単純X線写真と喀痰細胞診による検診の精度を高める努力が続けられています。しかし従来の方法には限界がありますので、より小さく早期の肺がんを発見するために、CTを加える方法が編み出されたのです。

(続く)

Violinist

岩切陽子の音楽ひろば

第2期教室・受講生募集中

音楽ひろばの「第2期教室(8月から)」を下記の日程で開催いたします。新しいメニューを企画しています。参加ご希望の方は当研究所までお申し込み下さい。

ご希望の方には・・・

第2期・音楽ひろばでは、「音楽療法がどれくらい体にリラックス効果を与えるか」を実感していただくために、毎回、音楽ひろばの開始前と終了後、看護師による「血圧、脈拍、体温、血中酸素」の測定します。(料金:別途500円)

<開催日>

9月7日(火)・10月5日(火)
11月2日(火)・12月7日(火)
'05.1月11日(火)

<テーマ>

- ・「右脳さん、さあ起きましょう!!」
~音楽に触れることで右脳を刺激し、左右の脳のバランスを取りましょう!~
- ・「ヴァイオリンの演奏」
~心と体にやさしく響く音楽鑑賞~



微生物の力を借りて、おいしい食べもの・健康食品を!

小泉武夫 著 『くさいはうまい』

納豆、みそ、甘酒、漬物(糠みそ漬、キムチ・・・)、チーズ・・・と発酵食品は古今東西数あまた。

知れば知るほど、人類が長年かけて培ってきた発酵食品のすごさとおもしろさに引き込まれる。日本はおるか世界中の臭いものを求めて食べ歩き、ご存じ「納豆博士」の著書。

こうした先人たちの知恵を私たちが受け継ぎながら、食生活を大切にしていきたいですね。



発行:毎日新聞社 ¥1,575

表1) ヒトにおけるニコチンの効果 (N.L.Bernard, 1999)

心臓・血管系	心収縮力↑
心臓	心収縮力↑
血管	血管収縮
中枢神経系	興奮作用
呼吸器	気管支拡張
消化器	胃酸分泌↑
内分泌系	アドレナリン分泌↑
免疫系	免疫抑制
その他	ニコチン依存症

(1面の記事の参照表)