

笑いと音楽は心と体の命薬（ぬちぐすい）

コース専攻：健康ライフ30期

グループ名：Laugh Nonet（笑いと音楽の九重奏）

メンバー名：浅野亜佐美、上山和枝、北畑祐子、日下部純子、塚田玉樹、中田勝三、長田憲久、沼田明夫、平間佳代子

目的

「笑い」と「音楽」が心と体の健康に与える効果を多方面から検討し、フィールドワークを通してその意義を確認する。

主なフィールドワーク

<訪問・面談・見学>

- ・大平哲也福島県立医科大学教授に笑いの効果についてリモート講義していただいた。
- ・大阪・関西万博、よしもと waraii myraii 館を見学した。
- ・がん市民公開講座「音楽は副作用のない命薬（ぬちぐすい）」を受講した。
- ・武庫川女子大学 一ノ瀬教授・植村助手（カレッジ講師）に音楽療法について伺った。
- ・高齢者施設での音楽療法の実施状況や後藤昭二氏（生環30期）の音楽ボランティア活動を見学した。

<実践・体験>

- ・新開地 喜楽館で落語を鑑賞した。
- ・水島寿子先生指導による笑いヨガを体験し、カレッジにてYouTubeを見ながら実践した。
- ・神戸大学合同演奏会にて合唱と管弦楽を鑑賞した。
- ・須磨区音楽協会 サマーコンサートにてピアノ演奏や混声合唱を鑑賞した。
- ・モーツァルトの音楽をCDにて鑑賞し、その効果を確認した。
- ・明友デイサービス（障がい者支援施設）で合唱やオカリナ演奏のパフォーマンスを実施した。

結果

笑いと音楽は、以下の効果がある。

- ・自律神経を調整しストレスを軽減する。
- ・免疫力を向上させ、脳の活性化、認知症予防の効果がある。

提言

- ・各自が常備薬としての歌を持とう
- ・笑いや音楽は仲間とともに楽しもう
- ・笑いと音楽を併用すれば一層効果的です

