

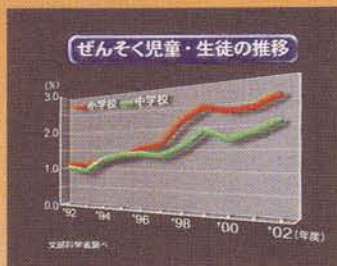
公害健康被害補償予防協会推薦

監修

国立療養所下志津病院 院長 西牟田敏之
とよしま小児科 院長 豊島協一郎

知って おきたいぜん息音楽

楽しく歌って腹式呼吸 (視聴時間: 23分)



ポーランドで、日本で——

歌を歌ったり、楽器を使って

腹式呼吸を身につけていく子供たち。

今、注目のぜん息音楽療法を

わかりやすく紹介します。



新・ぜん息音楽体操

(視聴時間: 7分)

ぜん息音楽体操の11の動作を
実写とイラストでわかりやすく
説明しています



◆企画意図◆

今、世界中に増え続けている小児ぜん息。発作が起こった時、腹式呼吸で呼吸困難を和らげ、不安や苦痛を取り除く、ぜん息音楽療法が注目されています。そこで、この作品では、ぜん息児の音楽療法のセッションをタテ軸にしながら、ぜん息発作の起こるメカニズムや、腹式呼吸の仕組みについて説明。ぜん息の子供が普段の生活の中でぜん息音楽を取り入れ、腹式呼吸を身につけて、薬だけに頼らず、自分の力でぜん息を克服していくことを育成する目的で制作したものです。尚、ぜん息音楽体操を具体的に説明する作品とセットで販売します。

■ポーランドのぜん息児達の様子を捉えて

今、世界では、小児ぜん息が増え続けている。

世界保健機構(WHO)では、世界人口の中で、ぜん息患者が一億人を超えたと発表し、ぜん息は今や世界的な問題となっている。大気汚染や生活環境の変化によって、小さな身体を襲う、ぜん息発作。この発作の時に、腹式呼吸で呼吸困難を和らげ、不安や苦痛を取り除く事が出来る。その仕組みはどうなっているのだろうか？

■気管支ぜん息とは……腹式呼吸とは……

ここでは、小児ぜん息の仕組みについて、コンピューターグラフィックと専門家のお話で、わかりやすく説明する。

ぜん息治療は気管の炎症を抑える薬物療法が基本となるが、環境整備と鍛錬療法が大事なことを分かってくる。

ぜん息の鍛錬療法で重要なことのひとつが腹式呼吸。ぜん息の発作の時、苦しさを和らげることが出来る腹式呼吸の仕組みについても、呼吸器模型などを使い、分かり易く説明する。その腹式呼吸を、小さな子供でも、自然に無理なく修得していけるのが、ぜん息音楽療法である。

■歌って遊んで、自然に腹式呼吸が身に付く、音楽療法

音楽療法士の先生が行う音楽療法のセッション。

先生のピアノに合わせて、親子が歌ったり、ゲームをしたり、体操したりしている。

最後の音を出るだけ伸ばして歌う「伸ばし歌」、行き過ぎをせずつに一息で歌いきる「一息歌」など、腹式呼吸を自然に身につける工夫が施されたカリキュラムになっている。

■音楽療法の歩み・日本における音楽療法

ぜん息に対する音楽療法の最初の報告は、1729年リチャード・ブラウンによって行われた。彼は著書の中で、「ぜん息患者は、発作と発作の間に、いつも歌っているようにすると、効果的な呼吸法が行え、その結果、ぜん息発作を軽減できる」と述べている。

日本では1970年になって、群馬県立がんセンター東毛病院小児科部長の館野幸司先生の研究室で、館野先生他、音楽家、音楽療法士によって研究が始められ、現在に至っている。

■ピッチパイプやリコーダーを使った音楽療法

画面は再び、音楽療法のセッションへ。子供たちは小さな笛を吹いている。これはピッチパイプというギターの調弦笛を改良した笛だ。この笛を使うことによって、小さな子供でも、腹式呼吸を確認しながら行うことが出来る。ピッチパイプを吹きながら、楽しそうにゲームをしたり体操したりする子供たち。最後に保護者の声をも聞いていく。

■発作が起こったときの対処法

実際に子供がぜん息の発作が起きたとき、保護者はどのように腹式呼吸を取り入れたらよいか、具体的に説明する。

発作の程度が軽ければ、ピッチパイプを吹かせ、腹式呼吸を促すことで、苦しさを和らげ、発作を治めることができる。発作が起こったとき、急に腹式呼吸をしようと思っても難しい。でも、普段から音楽療法による練習していれば、パニックにならずに腹式呼吸をして、呼吸困難を乗り越えることが出来るのだ。

■ぜん息音楽療法——これからの可能性

海外では、早くから医学的な手段だけでは難しい領域に、音楽療法がどのような力をもたらすかが研究され、医療の現場でも役立てられてきた。日本では最近、日本音楽療法学会が設立され、急速に音楽療法に対する関心が高まっている。

ぜん息児が治療を薬物治療だけに頼るのではなく、自発的に行えるぜん息音楽療法によって、病気を克服していく力を身につけることが大事である、と訴えて終わる。

●監修：国立療養所 下志津病院
院長 西牟田 敏之
とよしま小児科
院長 豊島 協一郎

●スタッフ

制	作：	福田 義子	録	音：	沢畑 明
		高木 裕己			ブリキ ヴェンチャー
脚本・監督：	高木 裕己	選	曲：	柏瀬 紀代隆	
撮	影：	森 隆吉	C G 制作：	小嶋 宏幸	
		ロルフ・マルクト		高橋 誠哉	
			ナレーター：	中里 雅子	

「新・ぜん息音楽体操」

ぜん息児の呼吸訓練を目的にした実践ビデオ。腹式呼吸、肺の過剰膨張の矯正、呼吸筋の鍛錬など、11の動作を、実写とイラストで分かり易く説明している。

●指導・号令：福田 義子

●発案者：元群馬県立がんセンター東毛病院
小児科部長 館野 幸司
群馬県体操協会 会長
群馬大学名誉教授 内田 元彦

●お問い合わせ、お買い上げは……



株式会社 映学社

EIGAKUSYA CO., LTD.

〒160-0022 東京都新宿区新宿5-15-2池与ビル3F
TEL: 03-3359-9729 (代表) FAX: 03-3359-4024
info@eigakusya.co.jp