

## ワンポイント アドバイス!

## リズム・音楽で動きやすく♪

「音・音楽と脳」の研究では、リズム・音楽を聞くと運動を司る脳の血流が向上し、体を動かしやすくなると言われています。今回は、歩行とリズムについてご紹介します。

### 歩行はリズムが大切

- 歩行に関わる中枢神経系の機能が脊髄に存在し、歩行リズムを生成していると考えられています。
- 歩行障害がある神経疾患の患者さんは、リズムや音楽に合わせて歩行することで歩行障害が改善します。



リズムやなじみのある音楽、好きな音楽は、運動イメージを高め、手の動作・歩行・発語を行いやすくし、リハビリテーションを促します。

### リズム歩行訓練

理学療法士と歩行訓練を行う際に、音楽療法士がリズムや音楽を用います。リズムや音楽が運動合図となり、患者さんの歩行リズムを調整し、動作パターンを安定させることを目指しています。



このほか、楽器を用いた上肢手指機能練習や、単語にメロディとリズムをつけ言葉を発することを促す訓練などを行っています。詳しくは音楽療法士にお尋ねください。