

彩の国シニアコーラスフェスタ2024



実施者: 合唱と健康の集い実行委員会

社会や地域の課題

高齢者の健康は本人だけでなく、家族、地域、自治体、国にとって重要なことです。世界保健統計2023年版によれば日本人の平均寿命は男性が81.5歳、女性が86.9歳に対して、健康寿命は男性74.1歳、女性が75.5歳となっています。

健康寿命を平均寿命に近づけることが高齢者対策として最も重要なことだと考えられます。

取組概要及び成果

合唱の活動を理学療法士に見ていただき、合唱活動は単に趣味としての活動に留まらず、健康寿命の引き上げに以下の点で大きく寄与できることを確認しました。

- ・ 合唱はひとりでできるものではないため、高齢者が社会との接点を持つことで孤独から解放され精神的な健康を得られる。
- ・ 合唱のための体操や運動が体幹や筋力維持に大きく役立っている。
- ・ 健康のために呼吸が大切であるが、歌うことで十分な呼吸ができています。
- ・ 歌う喜びを味わうことで安定した精神状態を維持できる。

当日は理学療法士の指導により参加者だけではなく来場者の方にも体操をしていただいたり、健康寿命を延ばすための講演もしていただきました。

当日会場にいた、ほぼすべての方々が合唱が健康へ十分につながることを確認でき、次回に繋がる宿題(大きく笑うこと)も共有できました。合唱の講師や来場者から、「合唱の新しい観点を知ることができた。」との声をいただいています。