



娯楽や趣味

患者さん宅に行くと
ジャラジャラと緑の雀卓

す。

の上で麻雀牌をかき回し
ている光景をたまに見受
けます。友人に囲まれて、
とても楽しそうです。

印象としては囲碁や俳

句、園芸など趣味にされ

ている方は、認知機能が
比較的保たれています。
また国立長寿健康セン
ターの報告によればボー
ドゲームや芸術、音楽に
は認知機能の改善に役立
つこともあるとのことだ

です。

初めの頃は低音領域の
へ音記号の読解、次は弓
の持ち方、動かし方、左
の弦の押さえ方などに苦
勞をし、元の凝り性の性
格から、練習のしすぎで
腱鞘炎になり1カ月ほど
弾けなくなる始末、趣味
を身につけるには大変だ
なと思ったりもしまし
た。

そんなある日、音楽の
先生から、アンサンブル
の発表会の話を持ちかけ
られ、初めの頃は与えら
れた曲の抑揚などお構い
ができました。

クラシック音楽を聴くこ
れは曲の抑揚などお構い
ができました。

生方の我慢強い手ほどき
を受け、やっと優しいメ
ロディーを奏でられるよ
うになりました。

そのようにして先日。
9人のチェロのアンサン
ブルの発表会があり、弾
き終わった後は充足感が
ありました。私にとって
は先の麻雀のようなもの
で、頭や手先を使い、認知
機能のトレーニングにな
る、また心を癒やし、新し
い仲間に出会え、新たな
人の温かみを感じること

解し、より良好なコミュ
ニケーションが取れるの
ではないかと思いまし
た。



松原 清二医師

在宅療養支援診療所「まつば
らホームクリニック」院長
総合内科専門医・循環器内科医
・日本循環器学会専門医
・日本内科学会認定医
・認知症専門医
・認知症サポート医

【まつばらホームクリニック】
☎042-439-1250
matsubarahomeclinic@gmail.com
西東京市東町 4-14-18-2F
■電話対応:午前9:00~午後6:00
■定休日:土日(祝日は診療)
■訪問地域:西東京市、東久留米、
新座・練馬の一部
まつばらホームクリニック 検索