



鍵盤ハーモニカの代わりに電子ピアノで練習する高齢者ら(京都市左京区・市老人福祉センター)

京大調査 記憶・判断力向上

鍵盤ハーモニカ 脳活性化

京都市左京区の高齢者らが同好会をつくり、鍵盤ハーモニカや電子ピアノの練習に励んでいる。京大による研究を踏まえた取り組み。鍵盤ハーモニカの演奏は脳の活性化が期待できるという。

京大総合生存学館の積山薫教授(63)―心理学・脳科学―らが2018年に市左京老人福祉センター(同区)で鍵盤ハーモニカの効果を調べた。平均73歳の66人が二つの集団に分かれ、一方のみ鍵盤ハーモニカを4カ月間練習した。脳の状態を磁気共鳴画像装置(MRI)で調べたところ、練習した集団は記憶力や素早く判断する能力が向上した。「楽譜を読むと同時に息を

左京の高齢者ら練習

コロナ対策 当面は電子ピアノ

吹き込んで弾くといった複合的な動きが向上につながったのではないかと(積山教授)という。

同好会は調査に参加した高齢者らが健康づくりの一環として昨年4月に結成。同センターで講師の指導を受けながら練習している。新型コロナウイルスで一時自粛したが、9月下旬に月2回の活動を再開した。

当面は感染予防として飛沫拡散などを防ぐため、息を吹き込む必要のない電子ピアノで練習する。波形昭子会長(68)は「息を吹き込み、肺を動かすことも健康づくりになる。自宅では鍵盤ハーモニカを練習するよう呼び掛けている」という。

(鈴木雅人)