Face フェイス

音楽と医学の融合

音楽で脳を活性化し、認知症を予防

細谷美直さん

ほそや　みなお
朝日野在住

趣味はそば屋巡り。休みの日には、おいしいお店を探しに出掛けるそうです。

７月30日㈭、東部公民館で健康の鉄人教室④夏の音楽療法教室を開催します。詳しくは８ページをご覧ください。

音楽療法士に

音楽療法士とは音楽で心と体の健康をサポートし、生活の質を向上させる専門職です。細谷さんが音楽療法士となったのは20年ほど前で、ご自身が声楽を教えている大学の授業で音楽療法課程を取り入れることになったのがきっかけでした。もともと医学に興味があり、「どのように音楽と医学が融合するのか知りたかった。どんなことを学ぶのか、非常に興味があった」と言います。学生と一緒に学び、音楽療法士の資格を取得しました。

音楽で認知症予防

細谷さんは高齢者を専門とし、デイサービスなどの高齢者施設へ定期的に訪問しているそうです。また、町の音楽療法教室でも講師を務められています。指導の際には「音楽で脳を活性化し、認知症を予防することができないか考え、実施している」と言います。教室ではまず、呼吸法から教えるそうですが、「吸って、吐いて」ではなく、「笑いましょう、楽しいことして笑いましょう」と声を掛け、興味を持ってもらえるように接しているそうです。また、「間違っていい。間違った方が脳への刺激が強いんです」と言います。教室が終わるころにはほんのり汗をかき、笑顔の参加者を見ると「とても喜びを感じる。私自身のためにやらせてもらってるようだ」と笑顔で話してくれました。

幅広い世代に音楽を伝えたい

音楽療法士として高齢者、大学教授として大学生を主に指導している細谷さんですが、おかあさんコーラスや幼稚園児、小中高生の指導も行っているとのこと。今後の目標について伺うと「幅広い世代に音楽を伝えていきたい。一生を通じて、音楽に携わりたい」と語ってくれました。これからも歌のプロとして、幅広く活躍されることを期待しています。

レポーター
広報編集委員
須藤一洋（すどうかずひろ）

ねんきんだより Pensions News

知っていますか？ 国民年金保険料の免除申請

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合、全額または一部が免除となる保険料免除制度があります。保険料を未納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や障害や死亡といった不測の事態が生じたときの障害基礎年金・遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。

令和８年度の免除申請は７月１日から受け付けます。免除の対象期間は７月から令和９年６月です。また、申請時点から２年１か月前までの期間は、さかのぼって免除を申請することもできます。

前年度、全額免除の承認を受けたかたが引き続き全額免除の承認を希望する場合は、申請は不要ですが、失業などを理由とした特例による免除承認であった場合には、翌年度も申請が必要です。離職票をお持ちになり、太田年金事務所または板倉町役場住民環境課戸籍年金係へ申請をお願いします。

問合せ 太田年金事務所 ☎49－3716

分電盤点検商法に注意

【事例】

電話がかかってきて分電盤の点検を勧められ了承したところ、業者が来訪した。分電盤を点検してすぐに「これは古いのですぐに交換しなければ漏電して火事になる」と言われた。今までトラブルはなかったものの、何十年も交換していなかったため、信用して約15万円の交換工事の契約を結び、前金を支払った。しかし、後からよく考えると高額ではないかと思う。工事を中止してほしい。（80歳代）

【ひとこと助言】

分電盤を含む家庭用の電気設備については、４年に１回の法定点検が電力会社に義務付けられています。法定点検の場合は、必ず事前に書面で通知の上、登録調査機関の調査員証を携帯した調査員が来ます。点検後にその場で何らかの契約を勧誘することはありません。分電盤に限らず、点検を持ちかける突然の電話や訪問には注意しましょう。分電盤は経年劣化により故障する可能性があります。心配な場合は電力会社などに相談しましょう。

特定商取引法上の訪問販売に該当する場合は、契約書面を受け取った日から８日以内であればクーリング・オフできます。困ったときは、早めに消費生活センターなどにご相談ください。（消費者ホットライン１８８）

相談は消費生活センターまで　☎８２－７８３０（ナヤミナシ）

休日当番医

期日	内科系		外科系	耳鼻科
７月５日㈰	はまだクリニック ８０－１１００	阿部医院 ６２－５４２８	新橋病院 ７５－３０１１	川村耳鼻咽喉科医院 ７２－１３３７
７月12日㈰	たなか医院 ６２－２８８１	小西医院 ８６－２２６１	館林市夜間急病診療所 ７３－２３１３	－
７月19日㈰	さくま内科胃腸科クリニック ５５－２５００	つつじのさと内科医院 ５０－１６５３	小曽根整形外科 ７２－７７０７	なるしま耳鼻咽喉科クリニック ７６－７６４０
７月20日㈪	みづほクリニック ２０－１１２２	明和赤ちゃんこどもクリニック※ ８４－１１６６	明和セントラル病院 ８４－１２３４	－
７月26日㈰	おうら病院 ８８－５６７８	たけい小児科・アレルギー科※ ７６－２５２５	明和石田整形外科皮膚科クリニック ８４－４６４６	－
８月２日㈰	県西在宅クリニック館林 ５５－３８１８	多々良診療所 ７２－３０６０	井上整形外科医院 ８２－１１３１	板倉耳鼻咽喉科クリニック ８０－４３３３
８月９日㈰	ましも内科・胃腸科 ６２－２０２５	うえの医院 ７２－３３３０	田沼整形外科医院 ８８－９２２３	－

歯科	
館林邑楽歯科保健医療センター ７３－８８１８ 午前９時～正午	◆緊急　公立館林厚生病院（内科系・外科系）☎７２－３１４０ ◆夜間　館林市夜間急病診療所（内科・小児科）午後７時～10時（日・祝、年末年始除く）☎７３－２３１３（要受診前電話連絡）

●診療時間は、午前９時～午後５時（ただし、耳鼻科の診療時間は、午前９時～午後１時）　●内科系の※は、小児科のみとなります。