



## 第26回 一紅会主催 春の講演会・懇親会次第

日 時：2025年3月8日（土）

会 場：アルカディア市ヶ谷 3F 富士の間

### 【 講演会 】 13：00～14：30


1. 開会の挨拶 講師紹介 築田 知子（当番幹事）
2. 講 演 「話題の“音楽脳トレ®”で楽しく若く記憶力アップ！」  
ミュージック・コア・ミュキ代表 富山 美由紀 氏
3. 質疑応答
4. 閉 会

～～～ 休憩 懇親会準備のため、いったん会場をご退出ください ～～～

### 【 懇親会 】 14：45～16：00

1. 開 会
2. 一紅会会長挨拶 一紅会会長 峯川 文江
3. 乾 杯 甲府中学・甲府一高東京同窓会会長 清水 昭 様
4. 歓 談
5. 第65回甲府中学・甲府一高東京同窓会当番幹事長挨拶 中村 哲也 様  
(S61年卒)
6. 第145周年甲府中学・甲府一高同窓会実行委員長挨拶 根津 宏次 様  
(H4年卒)
7. 閉会の挨拶 一紅会副会長 山下 恵子

司会：築田 知子（当番幹事）





# 音楽脳トシ® ~楽しく 若く 記憶力アップ! ~

ミュージック・コア・ミユキ主宰  
日本音楽療法学会認定音楽療法士  
富山 美由紀

元気で、楽しく、自分らしく「生きていく」ために。

山梨県は男女ともに高い健康寿命(厚生労働省発表都道府県別健康寿命)を誇っています。また、WHO Core Health Indicators 発表の2019年健康寿命は、男女ともに日本が世界一であり、山梨県は世界の中で健康寿命が長い地域であるといっても過言ではありません。

ですが、ここで喜んでばかりもいられません。「平均寿命」は更に長いのです。健康寿命と平均寿命との間には約7~13年の開きがあり、この期間は何らかの介助・介護などが必要な「日常生活に制限がある期間」といえます。

なるべく自分のことは自分でできるようでありたいものです。身体機能だけでなく、脳の健康も、食事や生活習慣の改善と併せて、様々なトレーニングで予防しましょう。

## 平成28年、令和元年、令和4年の健康寿命の平均値

(令和6年12月24日厚生労働省健康・生活衛生局健康課発表)

### 男性

平成28年			令和元年			令和4年		
順位	都道府県	歳	順位	都道府県	歳	順位	都道府県	歳
1	山梨県	73.21	1	大分県	73.72	1	静岡県	73.75
2	埼玉県	73.10	2	山梨県	73.57	2	石川県	73.60
3	愛知県	73.06	3	埼玉県	73.48	3	山梨県	73.47

### 女性

平成28年			令和元年			令和4年		
順位	都道府県	歳	順位	都道府県	歳	順位	都道府県	歳
1	愛知県	76.32	1	三重県	77.58	1	静岡県	76.68
2	山梨県	76.22	2	山梨県	76.74	2	山口県	76.43
3	三重県	76.22	3	宮崎県	76.71	3	岐阜県	76.20

日常生活に制限がある期間の平均（年）※短い順

男性

平成 28 年			令和元年			令和 4 年		
順位	都道府県	年	順位	都道府県	年	順位	都道府県	年
1	青森県	7.29	1	青森県	7.13	1	青森県	7.14
2	鹿児島県	7.79	2	鹿児島県	7.21	2	群馬県	7.38
3	山形県	7.97	3	山口県	7.64	3	栃木県	7.43
5	山梨県	8.08	5	山梨県	7.78	14	山梨県	8.16

女性

平成 28 年			令和元年			令和 4 年		
順位	都道府県	年	順位	都道府県	年	順位	都道府県	年
1	栃木県	10.45	1	栃木県	10.03	1	静岡県	10.31
2	愛知県	10.67	2	三重県	10.04	2	山梨県	10.51
3	茨城県	10.72	3	青森県	10.12	3	山口県	10.54
6	山梨県	11.12	7	山梨県	10.79	4	宮崎県	10.55

認知症予備軍「MCI」を知っていますか？

MCIとは、健常者と認知症の中間にあたる、Mild Cognitive Impairment：（軽度認知障害）という段階（グレーゾーン）のこと。認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。

MCI 5つの定義

1. 記憶障害の訴えが本人または家族から認められている
2. 日常生活動作は正常
3. 全般的認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない

「音楽脳トレ®」とは・・・

日本音楽療法学会認定音楽療法士として20年以上活動してきた集大成ともいえるこの活動は、目＝視覚、鼻＝嗅覚、耳＝聴覚、指＝触覚といった、味覚以外の「五感」をフルに使った、新しい脳のエクササイズ。音楽療法に基づいた手法で、医学的エビデンス（証拠・証明）の得られた「脳からのアンチエイジング」です。



「人の名前が出てこない」「最近、アレ・ソレでばかり会話している」などのお悩みは、ありませんか？ お顔が重力に勝てなくなってきたり、背中にお肉がついて、身体全体が何となくずんぐりしてきていませんか？

音楽の力を使って記憶力や身体の若さをぐんとパワーアップしましょう！  
小顔効果や法令線ケア、贅肉カットなどの嬉しい美容効果も期待できますよ！

## 音楽脳トレの目指すこと

- ・記憶力をアップ！歌手の名前や、人の名前が出て来るようにしたい。
- ・認知症予備軍の治療や認知症の予防。
- ・脳梗塞・くも膜下出血など 脳血管障害の予防。

運転免許証の高齢者講習で好成績が取れるようになったとの  
嬉しい声が続々届いています！



## おまけにイイこと

- ・お顔全体の血行促進効果により、お肌にツヤとハリが出てきます。
- ・顔の筋肉を使って、たるみを改善。法令線が薄くなりお顔全体がリフトアップします。
- ・まず背中中の贅肉が落ち、お腹まわりや足の筋肉が引き締まります。
- ・姿勢が良くなり、立ち姿や座っている姿が美しくなります。
- ・全身の血行が促進されることにより老廃物が流れやすくなります。
- ・免疫力が上がり、様々な病気の予防が期待されます。
- ・脊柱管狭窄症やヘルニアなど腰痛症の予防が期待されます。
- ・頭痛、肩こり、目の疲れが改善されます。
- ・お口周りや舌の筋肉が鍛えられ、唾液の分泌も良くなるので、歯周病や、誤嚥性肺炎の予防が期待されます。
- ・肺活量が上がり、肺炎の予防が期待されます。

## 参考：ペンフィールドの脳地図

