

定年退職後の趣味はピアノが良いのはなぜ？音楽は認知症の予防にも最適！



定年退職後、仕事から解放されると、自由な時間が増える一方で、何か充実感に欠けたり、暇を持て余すという話はよく聞きます。

趣味がない方や、シニア世代の方にとっては、そのような話を聞くと、ボケを防ぐ方法や認知症を予防する方法もだんだん気になってくるのではないのでしょうか。

実は、音楽を演奏すると脳が活性化するとされており、楽器演奏が脳の老化を予防する効果が研究されています。

特に、音楽初心者でも始めやすいピアノは、ブランクがある方や経験がなくても楽しめる楽器です。

今回この記事では、定年退職の趣味にピアノをおすすめする理由や、認知症予防にピアノがもたらす健康効果についてご紹介します。

なぜ定年退職後や老後に趣味は必要？



結論から言うと、趣味を持つことは、老後を健康で楽しいものにするために重要だからです。

老後にはいくつかの懸念事項があります。

まず、定年退職によってコミュニケーション不足からうつ病や認知症のリスクが高まり、孤独感を抱くことがあります。

認知症とは、脳の病気によって記憶や判断力などの認知機能が低下し、日常生活や仕事に支障をきたす状態を指します。

認知症の初期症状には、次のようなものが挙げられます。

- 日付や時間の認識が難しい。
- 言われたことをすぐに理解し判断するのが難しい。
- 信号を渡るタイミングが分からなくなる。
- 身の回りのことや好きな趣味に対する関心が薄れる。
- 身支度を整える気力がなくなる。

他にも、仕事が生活の中心だった場合は、生きがいを見つけるのが難しいことも懸念材料となり得ます。

このような気力の低下や認知症の発症を防ぐためにも、自分が楽しむ趣味を持つことは、老後の生きがいを見つける手助けとなります。

また、趣味を通じてできる仲間とのコミュニケーションは、充実感を高めるために不可欠です。

国立長寿医療研究センターによれば、趣味は認知機能を維持するのに役立つことが明らかになっています。

趣味は老後を健康で楽しいものにする一方、心身の健康を維持し、新たな人間関係を築く手段と言えることが分かります。

老後を充実させる始めやすい趣味とは？

老後を充実させる始めやすい趣味は以下の通りです。

- 映画やドラマ鑑賞
- 散歩
- 読書
- 旅行
- 家庭菜園
- 資格の取得
- 英会話
- 絵画
- インターネットやSNS
- カメラ
- ピアノ

上記は、目標が生まれ生活が充実することや、会話が増える、少ない予算でも始められるなどのメリットがありますが、中でも特にピアノはおすすめです。

ピアノは音楽を奏でることができ、美しい音色は心に深い感動をもたらします。

またピアノで演奏することは脳の活性化にも寄与し、認知症予防に役立つことが研究で示されています。

さらに次の項目でピアノをおすすめする理由を詳しく解説していきます。

定年退職の趣味にピアノをおすすめする理由



定年退職の趣味にピアノをおすすめする理由は、ピアノを再開する人やゼロから始める人、さまざまなケースがありますが、ピアノは大きな休止期間があっても、経験がなくても楽しむことができる楽器だからです。

ピアノは他の楽器に比べて音を出しやすく、初心者でも鍵盤を押すだけで美しい音が奏でられます。

楽譜は幅広く用意されており、初心者から上級者まで楽しめる曲がたくさんあります。

さまざまな種類のピアノもあるため、自分のライフスタイルに合わせて選ぶこともできます。

例えば、グランドピアノは高音質で迫力がありますし、電子ピアノはヘッドホンで演奏できて周囲に迷惑をかけずに自宅で練習ができます。

またピアノは座ったまま演奏できるため、体力に自信がない方でも楽しむことができます。

体力的な負担が少ないので、定年後でも継続しやすい趣味と言えますね。

ソロ演奏だけでなく、他の音楽仲間との共演や楽しい音楽イベントに参加する機会もあるので、音楽を通じたコミュニケーションは、新たな友人との出会いをもたらし、充実感を高めます。

子供の頃に憧れていたけれども、習う機会に恵まれなかった人が、大人になってからピアノを始めるケースも多いです。

ピアノは介護施設でも取り入れられている



ピアノは介護施設でも広く利用されています。

リハビリのプログラムでは、手指の運動や協調性を向上させるためにも使われています。

実際に介護施設では、専門の音楽療法士やボランティアが入居者たちにピアノを教え、楽しい時間を提供していると聞きます。

また、音楽療法の一環として、認知症患者の認識能力を刺激し、コミュニケーションを促進するのに役立つと考えられ、ピアノは生活の質を向上させる有用なツールとして、介護施設で広く愛用されています。

認知症予防にピアノがもたらす健康効果



認知症予防にピアノがもたらす健康効果は以下の通りです。

- 脳が活性化する

- 瞬発力が鍛えられる
- 全身運動にもなる
- 記憶力の向上につながる
- 心を癒す力がある

それぞれ詳しく解説していきます。

効果①脳が活性化する

認知症予防にピアノがもたらす健康効果の1つ目は、脳が活性化することです。

ピアノ演奏では、手の10本の指がピアノの鍵盤を使って様々な音を奏でます。

音楽の表現においては、強弱や難しいフレーズを表現するために、指のタッチを変えることが必要です。

また左右の手が異なる動きをし、時には交差して演奏することもあり、動きは複雑になります。

このように、ピアノ演奏は指を最大限に活用することで、脳の「側頭葉」という部分が刺激され、脳細胞が活性化する働きを持つのです。

効果②:瞬発力が鍛えられる

認知症予防にピアノがもたらす健康効果としては、瞬発力が鍛えられることも挙げられます。

楽譜を見る、鍵盤を見る、手の位置を確認して鍵盤を弾くという練習は、視覚で音符を読み、脳が理解し、手に指示を送り、手が動くという一連の動作に繋がります。

動作の練習を積むほど脳は活性化され、瞬発的な能力は日常生活やケガの予防にも役立つことが期待できます。

効果③:全身運動にもなる

認知症予防にピアノがもたらす健康効果には、全身運動にもなるとも言われています。

ピアノは手や指、目だけの運動ではなく、実際には全身の筋肉を使います。

また高音域や低音域のキーを演奏するためには首や腕が必要であり、ペダルを操作するためには足の力も求められます。

さらに、頭や上半身は姿勢を保つために腹筋や背筋、体幹を活用します。

このようにピアノ演奏は、まさに全身運動なのです。

初めのうちは頭と身体を使うことに疲れを感じるかもしれませんが、慣れれば1時間、1時間半、2時間と休憩なしに練習できるようになります。

老後の趣味としてウォーキングやテニス、グランドゴルフなどのスポーツを選ぶ方が多いですが、室内で快適な環境で全身を使いながら楽しむ趣味として、ピアノは絶対におすすめです。

効果④：記憶力の向上につながる

認知症予防にピアノがもたらす健康効果として、記憶力の向上につながることもあります。

ピアノ演奏が上達すると、メロディーやコード進行を覚える必要のある曲に挑戦することがあります。

例えば、右手が複雑な旋律を奏でている間に、左手は伴奏を担当している場合があり、右手に集中しながらも、左手の音を完全に覚えておく必要があります。

脳の側頭葉内部に位置する「海馬」という領域は、記憶力や空間学習能力に重要な役割を果たします。海馬の体積が大きいほど、優れた記憶力を持つとされています。

発表会やボランティア演奏などで楽譜を暗記して演奏すると、海馬に良い影響を与え、記憶力の向上に寄与するかもしれません。

効果⑤：心を癒す力がある

認知症予防にピアノがもたらす健康効果の最後は、音楽には癒し効果があることです。

音楽を聴くことで心が癒されたり、カラオケや鼻歌を歌うことで気分が晴れたりした経験がある人も多いでしょう。

音楽には「音楽療法」という学問の分野があるように、人々をリラックスさせたり、元気づけたりする力が備わっています。

このように音楽には幼児から高齢者まで、音楽を通じて心と体の健康を回復し、生活の質を向上させることが期待されています。

ピアノで好きな曲を演奏しながら歌うことを目標に掲げ、シニア世代の方々が音楽教室に通う姿もよく見られますよ。

【まとめ】ピアノは老後の生活を豊かにする手助けに！

今回は、定年退職の趣味にピアノをおすすめする理由や、認知症予防にピアノがもたらす健康効果について詳しくご紹介しました。

認知症のリスクを考える際には、定年退職後の生活に充実感をもたらす趣味が重要です。

認知症は誰にでも起こりうる問題であり、そのリスクを減少させるためには、脳の活性化や社会的な交流が必要になり、その中でピアノは、特に魅力的な選択肢です。

ピアノ演奏は、脳の活性化に寄与し、新しい楽曲の学習や演奏技巧の向上を通じて認知機能を維持する助けになります。

また、他の音楽仲間との共演や音楽イベントへの参加を通じてコミュニケーションを築く機会を提供します。

認知症のリスクを軽減し、楽しい老後を迎えるために、ピアノを趣味として選ぶことは賢明な選択と言えるでしょう。

老後の生活を豊かにし、心身の健康をサポートするために、ぜひピアノを検討してみてください。