



【板東 浩氏】  
ばんどう ひろし

医学博士、四十三歳。

徳島大学医学部付属病院  
第一内科医師。専門は肥  
満や糖尿病などの生活習  
慣病で日本糖尿病学会指  
導医。ピアノリストとして  
音楽療法の啓蒙活動も行  
い、日本バイオミュージ  
ック学会四国支部長。C  
D付き楽譜集「日本の四  
季のうた」を出版した。  
徳島県代表のアイススケ  
ート・スピード選手とし  
て、九十九年長野、二〇  
〇〇年青森冬季国体に  
出場。数多くの講演活動  
を行っており、エッセイ  
ストでもある。

## 音楽で活力を

(第一回)

四月から始まった介護保険制度。多くの人々の苦勞でようやく船出した。

大型船「日本丸」がやっと落ち着いた頃だろうか。

介護保険とは高齢者が恩恵的にサービスを受ける制度ではない。できるだけ自立して暮らしながら、必要に応じて支援を受けるものだ。

外国と比べ日本では高齢者で働く人は多く、九割は健康とされる。とは言っても、今の健康が先々保障されているわけではない。

ここで大切なことは、心身の健康は各自が管理することである。身体は健康はかかりつけ医に相談し病気を予防したい。心の健康には工夫を凝らしてみよう。お奨めしたいのは音楽療法だ。身の回りにはいつもサウンド

## 健康のススメ 板東 浩

やノイズがある。人は光がない真つ暗な部屋では生きていけるが、音が全くない部屋では気がおかしくなるといふ。このストレス時代のキーワードは「癒し」。好きな音楽に心身ともに浸り、時にはカラオケを楽しめば心も慰められる。毎日の生活に活力が出てくること請け合ひである。

さて、昨年は国際高齢者年であった。スローガンは、高齢者の「自立、参加、ケア、自己実現、尊厳」。この原則にそって各国では社会施策が進められた。諸外国の医療経済・社会の状況を見ると、何と日本が恵まれているがよくわかる。ウオークマンで心の緊張を取りながら、ゆつくりと舟を漕ぐように、毎日を過ごしてみたいかがだろうか？

(徳島大学付属病院内科医師)