

奏であう人



あさくら ゆうこ 朝倉由子さん(上市市)

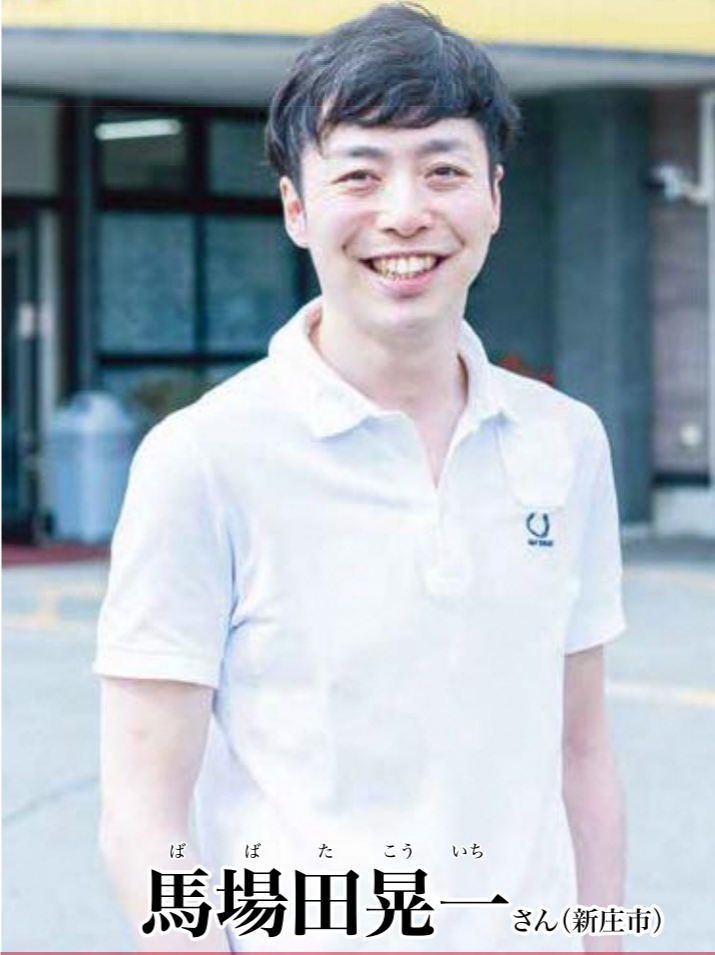
昭和44年生まれ、酒田市出身、上市市在住。山形インテリアコーディネータークラブ会長。山形県初のインテリアコーディネーター兼整理収納アドバイザーとして、1995年より1,500棟を超える建物に携わり、住宅、店舗、リフォームなどのコーディネートや暮らし方の提案を行う。インテリアコーディネーター、ハウスキーピング協会認定講師として整理収納アドバイザー2級認定講座や、ビジネスアシストバージョン認定講座を開催している。



インテリアコーディネーターの仕事は、建物そのものの内装のカラーリングから、家具や什器類のアドバイスまで暮らし全体におよぶ。写真はカーテンの打ち合わせ中の1コマ。施主とともにショップに向く、買い物同行サービスも開始した。

自宅で気軽に健康づくりと暮らし力アップ

オリジナルの音楽を生かした介護予防の体操を提唱する馬場田さん、整理収納の講座を通して前向きな暮らし方をアドバイスする朝倉さんに、家庭内で実践できる健康で快適・安全に過ごす方法をお聞きしました。



うまはた こういち 馬場田晃一さん(新庄市)

昭和56年生まれ、新庄市出身・在住。株式会社カナン代表。仙台市・福岡市の専門学校で福祉を学び、福岡市内での現場経験を経て2011年に帰郷。有料老人ホーム・ケアホームカナン施設長を務める。DJの経験を生かし、「次世代型介護予防体操」を発案。音健アワード(一般社団法人日本音楽健康協会主催)で2018・19年2年連続優秀賞受賞。社会福祉士、精神保健福祉士、ケアマネジャー、音楽健康指導士(日本音楽健康協会)



馬場田さん自作の「次世代型介護予防体操」と、大手通信カラオケ会社が開発した音楽を生かした介護予防・健康増進コンテンツを並行して活用するカナンでは、地域のイベントにも積極的に参加。音楽健康セッションなどを開催している。

新しい介護予防や 快適な暮らしへの取り組み

馬場田さんは、老人ホームの施設長とケアマネジャーを兼務し、「介護をもっと楽しいへ」をコンセプトに、音楽レクリエーションの活用に取り組んでおり、自ら音楽体操の創作も行っています。

「団塊の世代の方はビートルズやグループサウンズに熱狂していた人も多はずです。ところが、高齢者施設では童謡や演歌しか流れていないことに疑問が湧き、昔ながらの民謡と最近の音楽を融合させた『次世代型介護予防体操』を考えました」。

一方の朝倉さんは、ハウスメーカー勤務時代、住宅展示場での接客業務や設計部でのインテリアコーディネーター業務を通して、人と接することの楽しさと、人生で最も高い買い物である住宅に関わるやりがい目覚めたといいます。

「現在はフリーランスで、ハウスメーカーや工務店さんなどから内装・設備全般の業務委託を受けています。これと並行して、企業や自治

整理収納の三つのメリット 上手に始める方法

体等が主催するイベント等で整理収納セミナーの講師を務めています」。

整理収納を行うメリットは、大きく分けて三つあると話す朝倉さん。

「一つは時間とお金です。探し物に費やす時間や、同じ物を買う、賞味期限に気付かないといった無駄を省きます。次に心です。家の中がすっきりしていると前向きになれ、片付けを注意し合うような家族間のトラブルも減ります。三つ目は自宅内での事故防止。物につまずいて転倒し、ケガが、寝たぎりの引き金になるケースが意外と多いのです」。

整理収納のコツは、引き出し一つでも良いので、中身を一度全部出すことだそうです。「日常使っている物だけを選び分けて戻せば、半分以上は不要品が出てきます。納戸や部屋全体の片付けにいきなり取り組まず、小さいところから始めましょう」。

「その方の状況にもよりますが、片付け作業は、介護予防やリハビリ

自宅で介護予防 家族と音楽体操を

としても有効な場合がありますね」と馬場田さんも賛同します。

健康で安心安全な暮らしに役立つという点で、馬場田さんも、最上川舟唄や花笠音頭をヒップホップやダンスミュージックにアレンジし、誰もが自宅で利用できる自作の音楽体操を動画サイトで配信しています。

「デイサービスなどに通えない期間があると、足腰が弱るなど身体機能が低下し、認知症を引き起こす原因につながります」。

音楽と歌の力は不思議です。例えば足踏み100回を一人で無音で行うのは辛いですが、音楽があれば苦になりません。家族みんなでの健康作りや、介護予防に興味を持つきっかけになればと思います」。

朝倉さんが言葉をつなぎます。「外出できない時でも、自宅は自分が元気になれる場所、一番のパワースポットだと考えています。快適で心地よい環境をぜひ心がけてほしいですね」。

