

## 2023年度活動報告(ボランティア)

### 1. 休みの日・・・

- ・高齢者施設を訪問して、リハビリのお手伝いをしています。「タンゴセラピー」

### 2. 今の日本

- ・高齢者数は3627万人(国民4人に1人が高齢者)の超高齢者社会。
- ・高齢者5人に1人は認知症。現在、認知症1000万人。
- ・2024年1月1日認知症基本法が施行。健常者と患者との共存社会の推進。
- ・高齢者の方々の日常生活のQOLが重要。特に適度な運動が不可欠。自発的運動が必要。

### 3. 「タンゴセラピー」というボランティア

- ・アルゼンチンタンゴの音楽と動作を使って、高齢者の方々のQOLを上げるのが願いです。
- ・具体的には、お話、ストレッチ、音楽を使って身体を動かす、少し非日常を体験していただく。
- ・要素は、2つ。「アブラツソ」と「リトゥム」(タンゴの組み方とリズムのこと)
- ・アブラツソによって、ストレスの溜まっている落ち着かない方が次第に穏やかになる。
- ・シンプルなリズムの運動によって、落ち込んで憂鬱な方が沸々とやる気が出てくる。

### 4. 実際のボランティア活動

#### 1) 訪問(対面)のタンゴセラピー

- ・2008年に日本タンゴセラピー協会設立(NPO法人)。⇒セラピスト資格取得
- ・東京を中心に、北海道、山梨、静岡、名古屋、兵庫、大阪、奈良、京都、滋賀、広島で活動。
- ・早大でパーキンソン症におけるタンゴセラピーの効果を研究中。

#### 2) オンラインのタンゴセラピー

- ・2020年より毎週1回開催。施設とボランティアとZoomで接続。全国、海外からも参加。

### 5. セラピーが終わったあとの感想・・・

- ・「歩行訓練は嫌だけど、タンゴなら自分で歩く気になったわ。」(車椅子の方)
- ・「2度と動けないと思っていたのに、人生にこんな楽しいことが残っていたなんて。」(PDの方)
- ・「元気づけるつもりで来たのに、反対に元気をもらった。」(ボランティア大学生)

以上

※願いは、高齢者を中心にあらゆる人たちが心身ともに健康に生活して生きたい。

※興味のある方は、日本タンゴセラピー協会のHPを検索願います。