

# タンゴセラピー活動のお知らせ

前回5月に開催したタンゴセラピーについて第2回目を開催します。第2回目は御家族・地域の方(学生さんや介護・医療関係者の方もぜひ!)にも特養入居者の方と一緒に活動という形で案内させていただきます。興味のある方はぜひ、ご参加ください。

事前準備の関係もあり、参加される方は申し込みをお願い致します。

当日は動きやすい服装でご参加ください。

【申し込み先：真野しょうぶ苑(星野) 077-573-1155 申込期限：10/4(水)】

【日時】 2023年10月8日(日) 10:00~11:00

【場所】 真野しょうぶ苑 地域交流室

【担当者/お問い合わせ先】 星野 美佐江

【協力】 日本タンゴセラピー協会 ([ホームページ http://tangotherapy.net/](http://tangotherapy.net/))



## タンゴセラピーとは

タンゴセラピーは、アルゼンチンタンゴの特徴を用いた心身の両面をケアすることのできるセラピーです。タンゴの独特のステップが加齢とともに弱くなりがちな脚の筋力やバランス感覚を鍛え、ペアでのダンスが自信や安心感につながります。

また、タンゴにおいて最も大切なアブラッソ(抱擁)でのふれあいによって、「幸せホルモン」ともいわれる“オキシトシン”が分泌されます。タンゴのメロッドを使い、『身体』と『脳』と『心』を楽しみながら活性化し、介護予防として、運動機能の維持向上を目指します。

## タンゴセラピーの良さって何?

### Point① 身体への効果

日常生活では出す機会のない横や後ろに足を出すことで、バランス感覚の再獲得、筋力の維持向上を目指します。

### Point② 脳への効果

リズムを使って反復運動することで記憶力向上と脳の活性化が期待できます。こうしたリズム運動は、「セロトニン」の分泌を促進、精神を安定させる可能性が認められています。また、高齢の方にとっては青春時代にタンゴ音楽が流行していたことなどから、若い頃の事や、その時の感情を思い出すこと(回想法)にもつながります。

### Point③ 心への効果

タンゴならではの特徴として、相手と組んで踊る《抱擁》があります。この触れ合いにより脳から幸福ホルモンと呼ばれるオキシトシンやセロトニンが分泌され、精神に安らぎをもたらす、心臓や脳、ホルモンのバランスを保つことに役立つと言われています。

### Point④ どなたでも簡単にできる!!

今までダンスに縁がなかった方でも全く問題ありません。歩行ができる方でも歩行が困難な方でも、その方に合ったセラピーに挑むことができます。