



長活き通信

長活きの秘訣を、学びあう。

「長活き」。それは生き活きと長く生きることを表す新しい概念。「あきぎん長活き学校」の2025年度下半期の活動をまとめました。

vol. **14**

2026



音楽で活き活き、ひろがる学び

あきぎん長活き学校 2025年度下半期レポート

2025年度学校祭

2025/12/4 音楽でわかる心とからだの不思議～音楽療法で人生100年を生き活きと～
トランペットで響き合う「生きる」音楽、「活かす」音楽

後期授業

2025/11/5・7 第1・2回 お金の長活き～人生100年時代を豊かに生きる～

2025/11/18 第3回 雑がみから生まれる新たな視点～多彩な喜び～

NAGAIKI INFORMATION

大森山動物園 ガーデニング活動

長活き学校は開校10周年

あきぎん長生き学校 2025年度学校祭

2025年度学校祭は「音楽が導く調和のひととき～想いを込めて毎日を紡ぐ～」をテーマに開催しました。音楽療法に関する講話と、音楽とともに歩む生き方のお話を通じて、音楽が心身の健康や「長生き」につながることを学びました。

学校祭の開会挨拶

あきぎん長生き学校校長である銭谷眞美氏から、学校祭の開会挨拶をいただきました。

「あきぎん長生き学校

2025年度学校祭 開会挨拶」 [2025/12/4]

あきぎん長生き学校 校長 銭谷 眞美氏

開会挨拶

皆さんこんにちは。あきぎん長生き学校校長の銭谷でございます。長生き学校は2016年4月、「長活きの秘訣を、学びあう。」ことをコンセプトに開校し、現在では学生登録者数は約800人となりました。毎年4月の開校式と通年の授業に加え、秋から冬に

かけてこの学校祭を開催しております。私がこの場で繰り返しお伝えしてきたことは2つあります。1つ目は「年齢のとらえ方」です。実年齢から10歳引いた年齢、あるいは「0.8掛け」で考えてよいのではないかと思っています。私は現在76歳ですが、気分は66歳、あるいは60・8歳のつもりで生きております。人生100年時代、80・90代は当たり前になりつつあります。皆さんもぜひ、実年齢より少し若い気持ちで日々を過ごし、前向きに活躍していただければと思います。

2つ目は「健康寿命を延ばす」ということです。健康寿命とは、自分のことを自分ででき、旅行にも出かけられる状態のことです。これを延ばすには「適度な運動」、「バランスのよい食事」、「十分な睡眠」という3つの基本に、持病とうまく付き合う「一病息災」と「社会参加」を加えた5つを意識することが大切です。

最後に、健康で楽しく暮らすためには、物欲より食欲、お金より愛する人、やらされるより「やりたいこと」を大事にしてほしいということをお伝えし、学校祭開会の挨拶とさせていただきます。



第一部

音楽療法の基本的な考え方と、認知機能・自律神経・嚥下機能への具体的な効果について、研究データや実践事例を交えてお話しいただきました。

「音楽でかわる心とからだの不思議

「音楽療法で人生100年を生き活きとく」 [2025/12/4]

講師 宮城大学名誉教授／日本音楽療法学会認定音楽療法士

「音楽療法」とは何か

佐治 順子氏

音楽療法は、音楽療法士が音や音楽を用いて、音楽療法を受ける対象者と関わりながら、目的に応じて現在の状態を改善・回復・向上などへ援助する療法です。つまり、音楽療法士、対象者（小児から高齢者まで）、使用した音楽の3要因が重なり合うほど効果が高まり、歌や楽器による脳刺激が血圧や心拍などの自律神経の働きを整え、気分や行動に変化をもたらします。

音楽療法士は、単に「楽しく歌う」だけでなく、対象者にとって本当に有効な音楽刺激であったかどうかを、音楽学的・生理学的・行動科学的に考察し、反応記録を次の実践につなげていきます。音楽で対象者の潜在的能力と測定可能な反応を引き出していきます。

心とからだに働きかける音楽の力

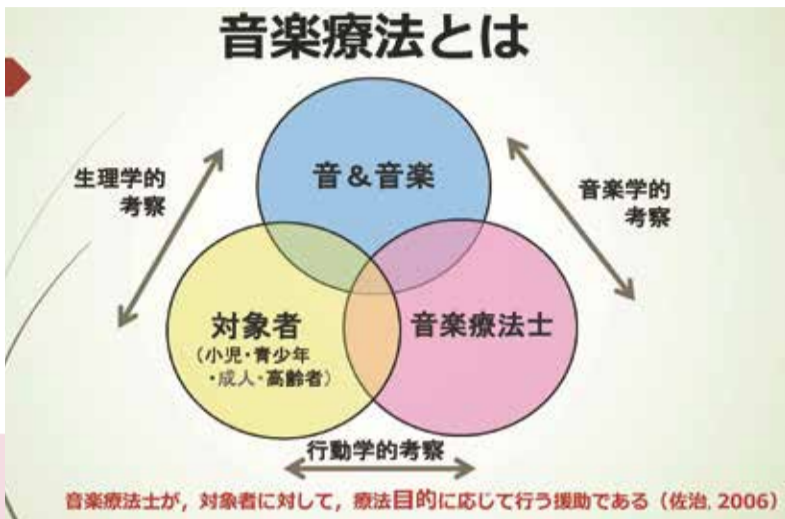
音楽は「言葉が途絶えた所で響くことばである」(R.M.リルケ)とも言われ、表情やしぐさと同じ非言語的コミュニケーションとして、心とからだの両面に働きかけます。認知症の方の半年間音楽療法を行った時の脳波研究



では、音楽による継続的な刺激によって、脳が活性化されているということがわかりました。音楽を通じて、脳機能や肺活量・腹筋などの筋肉の働きを保つことが、老化のスピードを緩やかにし、心の安定にもつながることが示されています。

SCHOOL FESTIVAL

音楽が紡ぐ心とからだの健康



40代から低下する嚥下機能と「パ・タ・カ」トレーニング

年齢とともに心身の機能は低下します。特に嚥下機能（飲み込む力）は40代から低下しているという研究データがあります。放置すると誤嚥のリスクが高まりますが、「パ・タ・カ」を素早く繰り返し発語する訓練で、嚥下機能を保ちやすくなります。「パ」「バ」「マ」行は両唇で、「タ」「ラ」行は舌を上あごにつけて、「カ」「ハ」行はのど奥の筋肉を使って出る音ですから、「パ・タ・カ」を10回続けてはつきりと言えるかが嚥下機能の一つの目安となります。実は、ほとんどの歌の歌詞には上記の行音が入っていますから、日ごろから歌を口ずさむことが嚥下機能や食べる・話す力を維持することにつながります。

MCI（軽度認知障害）と音楽による認知症予防

認知症の手前の状態であるMCI（軽度認知障害）は、何もしないでいると5年以内に約半数が認知症に進行するとされますが、一方で、音楽療法で適切な音楽刺激を続けると、健全な状態に戻る可能性も報告されています。アルツハイマー型認知症では、発症の約20年前からアミロイドβなどの原因物質が脳に溜まり始めるため、早い段階（40歳代）から脳への有効な音楽刺激を続けて、脳活性化を促すことが重要です。最近アルツハイマー型認知症に有効な新薬が開発されていますが、MCI段階の方にのみ有効で、高価なお薬です。手軽にできる音楽療法によって、認知症予防・フレイル（筋力・気力の低下）予防に努めて参りましょう。

音楽療法Ⅱ心の避難所

大切にしている言葉を紹介します。「青春とは、人生の或る期間をいうのではなく、心の持ち方をいう。年を重ねただけで人は老いない。理想を失うとき、初めて老いる。悲嘆の氷に閉ざされるとき、20歳であろうと人は老いる」(S・ウルマン)。

「音楽療法は、そこに立ちどまることが許され、日常から離れてその先にあるものを読み、耳を傾けることのできる心の避難所です」(M・パヴリチェヴィック)。歌うことは少しの運動量と思いますが、肺や横隔膜を使って心臓や血管な



会場前方の参加者が、トーンチャイム（ハンドベルのような優しい音色の打楽器）を持って「さくら」「ふるさと」の合奏に挑戦しました！

講義の後半では、タオル体操や座ったままでかかとをつま先を上げ下げする運動を体験しました！

ど内臓器にも有効な刺激を与えます。目、耳、口、そして体操や楽器演奏では手足など、全身を使いますので、脳全体が活性化されます。ぜひ皆さまが日常の暮らしのなかで、音楽を活用して、健康寿命を延ばし、長生きしていただきたいと心から願っております。

佐治 順子 氏

東京藝術大学音楽学部を卒業後、同大学院を修了。東北大学大学院教育学研究科後期博士課程で、博士(教育学)号を取得。昭和音楽大学、宮城大学、鈴鹿短期大学などで教鞭を取り、世界音楽療法連盟臨床実践委員長、ロンドン大学ゴールドスミス・カレッジのリサーチフェローなどを歴任。現在は宮城大学名誉教授、日本音楽療法学会認定音楽療法士として、教育・研究・臨床に携わる。

臨床現場での音楽療法の実践とその効果の検証に長年取り組み、認知症高齢者や子ども、終末期医療など幅広い領域で音楽療法の有効性を示してきた。著書や訳書を通じて音楽療法の理論と実践を普及するとともに、国内外での講演を通じて、「音楽で人生100年を生き活きと過ごす」ための具体的な方法を分かりやすく伝えている。



NAGAIKI 2025 SCHOOL FESTIVAL

第二部

ご夫妻それぞれがトランペットとともに歩んできた音楽人生と、秋田県美郷町での音楽活動についてお話しいただきました。

「トランペットで響き合う『生きる』音楽、『活かす』音楽」

[2025/12/4]

夫婦トランペットデュオプリナールナ 扇田亮氏/扇田泰子氏

音楽とともに生きる — 泰子氏のライフシフト

私は、大館市比内町で酒屋の娘として育ち、小学3年生で学校のマーチングバンドをきっかけにトランペットと出会いました。決して順風満帆というわけではなく、ただ「好き」で続けてきたタイプです。家族を取り巻く環境が変わり、生活面での苦労もたくさんありましたが、不幸だと思ったことは一度もなく、母と「今日どうやって生きるか」を笑いながら話していました。この経験が、自分の人生を諦めずに前

に進む勇気につながっています。

高校時代に本気でトランペットの練習を重ねて上達を実感したことを機に、母の友人の縁もあって、チェコ・プラハで学ぶ道を選びました。知人の協力のもと学校と先生を探し、音楽院・芸術大学での学びと様々な経験を積み重ねてきました。

プラハでの挑戦と 「音楽から一度離れる」選択

プラハでは、チェコフィルハーモニー管弦楽団元首席奏者のミロスラフ・ケイマル氏の門下で学び、プラハ音楽院・芸術大学を主席で卒業するなど実績を重ねました。一方で、学費と生活費を賄うために販売、飲食、通訳など多様なアルバイトに追われる日々が続きました。音楽の仕事も少しずつ増えましたが、経済的な重圧と過労から心身が疲弊し、音楽を表現する心の余裕がなくなってしまうしました。

そのとき、「いったん音楽から離れて別の世界を知る」選択をし、東京で海外撮影コーディネーターとして就職し、アフリカなどに赴きました。砂漠やサバンナでの過酷な環境の中で、さまざまな国の人と仕事をともにする経験を通じて、自分の価値観と向き合い、再び音楽と向き合う力を取り戻していきました。

子育てと音楽、 「全部ほしい」をあきらめない

2016年に結婚し美郷町民となつてからは、出産と子育てで一時的に外で演奏する機会が減り、楽器に触れることすら難しい時期もありました。そこで、地域の一時保育や託児サービスを調べ尽くし、出張先の現地託児も組み合わせながら、「安心して預けられる場所」を自分で探しました。「子どもも仕事もすべて自分の宝物」と考え、母親としての時間と演奏家としての時間を両立させる工夫を続けています。

母から「自分が幸せでなければ相手を幸せにできない」と言われて育ちました。周りに合わせるのではなく、私たちの音楽も「好き」「今日はちょっと違う」と正直に感じる生き方を大切にしてほしいと思っています。私たちは、自分で選んだ好きなものや生き方を大切にしながら、自分も周りの人も幸せにしていこうとをベースに、家族とともに心を通い合わせ、トランペットの音と響き合う活動を続けています。

ジャズで美郷町を照らす — 亮氏の地域づくり

私は、美郷町で生まれ、小・中・高と本当は別の部活を希望しながら先輩に誘

われて吹奏楽部に入り、結果的にずっとトランペットを続けてきました。大学では工学部で高分子工学を専攻し、研究に没頭する一方で、吹奏楽団や学内ビッグバンドで活動し、横浜や在日米軍基地でのジャズセッションにも参加するようになりました。

就職氷河期には約180社に応募し、様々な会社を受けた結果として、医療機器メーカー「三プロ」に入社しました。研究開発職として医療現場に役立つ製品づくりに携わりながらも、家業の状況を受けて帰郷を決意。上場企業を退職して美郷町でガス会社を継ぐ道を選びました。



このとき、「自分の趣味であるジャズを町のコンテンツにできないか」と考え、「美郷ジャズオーケストラ」を立ち上げました。



「趣味」から「まちのコンテンツ」へ — 適材適所の社会参加

県内外のイベントや仙台台定禅寺ジャズフェスティバルへの出演を通じて、「美郷といえはジャズ」と呼ばれるまでに存在感を高めていきました。2014年の国民文化祭では「アクアジャズフェスティバル in MIYATO」を企画し、世界的トランペット奏者日野皓正氏を招いたコンサートや、大曲の花火との共演を実現しました。町内の神社・公園などさまざまな場所でライブを行い、若者や移住者も巻き込みながら、音楽を軸に

したまちづくりに取り組んできました。

美郷に帰って「ジャズをやりたい」という思いが、結果として地域のコンテンツになりました。自分の得意分野を地域に活かす「適材適所の社会参加」を通じて、これからも楽しい音楽を美郷に響かせ、交流を生み出していききたいと思います。

講演の締めくくりには、演奏が行われました。平成を代表する名曲メドレー、日本の名曲「青い山脈」のジャズアレンジ、映画音楽など世代を問わず親しまれている楽曲が次々と奏でられました！

扇田 泰子 氏

大館市比内町出身。高校卒業後に渡欧し、プラハ音楽院およびプラハ芸術大学を首席で卒業。チェコ国内のコンクールで多数受賞し、現地で演奏活動を展開した。帰国後、海外撮影コーディネーターを経て、現在は美郷町を拠点に活動。演奏・指導・翻訳のほか、「音楽を身近に」を掲げ、子連れで楽しめるコンサートの企画など、地域に根ざした音楽の場づくりに尽力している。

扇田 亮 氏

美郷町（旧六郷町）出身。大学で高分子工学を専攻し、医療機器メーカーでの研究開発を経て家業継承のためリターン。ガス販売業を営む傍ら、「美郷ジャズオーケストラ」を設立。大規模イベントの企画や地域交流事業を通じ、「ジャズの町・美郷」のイメージ醸成と活性化に貢献。妻・泰子氏とのデュオ「プリナルナ」では、ジャンルを問わず幅広い世代に音楽の楽しさを届けている。

課外活動「音楽鑑賞」

あきぎん吹奏楽団主催

「第34回あきぎん吹奏楽団音楽フェスティバル」の音楽鑑賞

学校祭の学びを「行動」に変える音楽鑑賞

学校祭で学んだ「音楽」を実際の行動につなげることを目的として企画しました。当日は78名の学生が来場し、「よかった」「懐かしい」と感じる曲を鑑賞したことが、自宅で音楽を聴いたり、コンサートを探して出かけてみたりする行動のきっかけになったという声が多く寄せられました。生の演奏に触れる体験を通じて、音楽を日常の中に取り入れることの大切さを改めて実感する時間となりました。

長生き学校が開校して10周年を迎える2026年に先立ち、プレ企画として2026年1月に実施した課外活動です。



参加者の声

吹奏楽の迫力あるサウンドに魅了され、また別のコンサートにも足を運びたいくなりました。

60年前に自分が演奏した『フィンランディア』が流れ、当時を懐かしく思い出しました。

日常とは少し違う時間を過ごすことができました。これからも積極的に長生き学校の活動に参加したいです。



2025年度後期授業では、「お金」と「アート」という異なる切り口から、人生100年時代を豊かに生きるヒントを学びました。第1・2回は、「お金の長活き」をテーマに、人生のお気持ちチャートで自身のこれまでの出来事を振り返りました。また、これからの資産の守り方や認知症・介護への備え方を整理しました。第3回は、雑がみを使った工作を通じて、身近な素材から新しい視点を見いだしました。お金についての知識とアートを通じた感性を学び、自分の暮らし方を考える機会となりました。

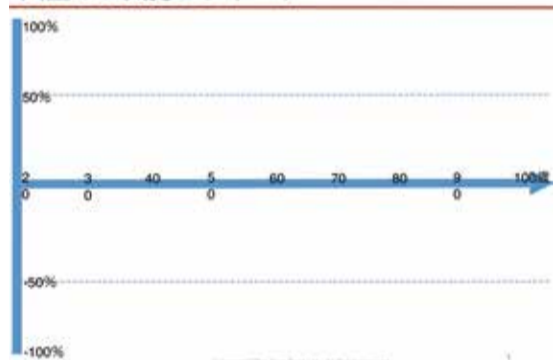
ご家族の想い

45



Copyright©The Aika Bank, Ltd. All rights reserved.

人生のお気持ちチャート



Copyright©The Aika Bank, Ltd. All rights reserved.



人生のお気持ちチャートを描きながら、これまでのご自身の人生における出来事とその時の感情を振り返りました。続いて、公的年金・健康寿命・インフレなどの基礎データを学び、資産を「守る・備える・つなぐ」視点から、NISAや保険、介護・認知症リスクへの備え方を学びました。

相続や寄付など「お金のつなぎ方」にも触れ、授業後のアンケートでは「人生の残りの時間をどう過ごすか考えるきっかけになった」との声も多く寄せられました。チャートや将来像を紹介し合う学生同士の対話を通じて、お互いの価値観や経験から新たな気づきが生まれました。

第一・二回授業（大仙市・能代市） お金の長活き ～人生100年時代を豊かに生きる～

[2025/11/5・7]



2025年度後期授業 第1～3回

第三回授業（秋田市）

雑がみから生まれる新たな視点
く多彩な喜びく

[2025/11/18]

包装紙やお菓子の箱、トイレットペーパーの芯など身近な「雑がみ」を素材に、切る・貼る・折るといった作業を通じて自由な作品づくりに挑戦しました。はじめは「何を作ればよいのか分からない」と戸惑う声もありましたが、手を動かすうちに発想がふくらみ、色や形の組み合わせを工夫する真剣な表情に変わっていききました。

完成した作品を互いに見せ合うと、「同じ材料でもこんなに違う」と驚きや称賛の声が上がリ、会場は作品と笑顔で華やかな雰囲気になりました。アンケートでは「童心にかえって脳が刺激された」「身近なものを見直すと、毎日が少し豊かになると感じた」といった感想が寄せられ、ものの見方を少し変えるだけで、多彩な喜びが生まれることを体感する授業となりました。



NAGA I K I I N F O R M A T I O N



大森山動物園 ガーデニング活動

2025年9月、秋田市大森山動物園～あきぎんオモリンの森～にて、長生き学校の学生と栗田支援学校の生徒および職員の皆さまと花壇づくりを行いました。共同での活動は今回で3回目となります。土に触れ、体を動かし、動物たちに囲まれながら、学生同士や地域の方々と交流を深める貴重な機会となりました。

作業の合間には、水やりの順番や花の色合わせを相談し合う場面も多く、長生き学校の学生と栗田支援学校の生徒が自然に声を掛け合いながら作業を進めました。雨が心配されましたが、作業中は晴れ間ものぞき、植えられた花々は色鮮やかに花壇を明るくしていました。

今後も春と秋にはガーデニング活動を予定しておりますので、来園の際は、正面入口階段付近にある「長生き学校の花壇」もぜひご覧ください。



あきぎん長生き学校は開校して10周年を迎えます

あきぎん長生き学校は、2016年4月の開校から歩みを重ね、2026年度に開校10周年を迎えます。これまで授業や開校式、学校祭、課外活動にご参加くださった学生の皆さま、支えてくださった講師・地域の皆さまに、心より感謝申し上げます。これからも「学びたい」という気持ちに寄り添い、長活きの秘訣を学びあえる場を提供してまいります。今後とも、皆さまのご参加をお待ちしております。

あきぎん長生き学校公式LINE お友だちを募集しています!!

あきぎん長生き学校公式LINEでは、授業やイベント情報、各種お知らせをいち早くお届けしています。
スマートフォンをお持ちでLINEアプリをご利用の学生の皆さまはぜひ、「お友だち登録」をお願いします!



あきぎん長生き学校
公式LINE



二次元バーコードを読み取って
お友だち登録ができます

あきぎん長生き学校 受講までの流れ

長生き学校 
長活きの秘訣を、学びあう。



1. 学生登録をします。

秋田銀行本支店で学生登録の申し込み手続きをします。あきぎん長生き学校は、事前登録制の学校です。授業へ申込み前に、学生登録の申込みをお願いいたします（「学生登録申込書」にご記入の上、秋田銀行本支店へお持ちください）。



2. 学生証が届きます。

学生登録をされた方には、所定の手続きを経て速やかに学生証を郵送いたします。受講申込みの際や授業当日に必要となりますので、大切に保管してください。



3. 受講申込みをします。

あきぎん長生き学校の授業を受けるためには、毎回受講申込みが必要です。毎回テーマや先生、会場が異なるからです。ご自分の都合に合わせて、「学びたい」と思った授業を見つけたら、お近くの秋田銀行本支店での申込みのほか、ご案内に記載のQRコードからのWeb入力またはメールでお申込みください。



4. 受講票が届きます。

授業の開催が近づきましたら、受講票を郵送またはメールでお送りいたします。（メールでお申込みの方にはメールでお送りいたします。）定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は受講票の発送をもって代えさせていただきます。抽選に外れた場合は、個別のご連絡はいたしませんのでご了承ください。

お問い合わせ先

秋田銀行 経営企画部
長生き学校事務局

【郵便】

〒010-8655

秋田市山王三丁目2番1号

【メール】

nagaiki@akita-bank.co.jp

☎018-863-1212
(代表)