

音楽でリフレッシュ! ~聴いて歌って気分爽快!~

音楽には気分を高揚させて活力を与える効果もあります。

①音楽を聴いて早歩きをサポート

散歩(もしくは通勤)には歩行速度に合った曲を聴くと、歩くことが苦痛でなくなり、幸せホルモン(セロトニン)が増えて気分も安定、なおかつ減量にもつながり一石二鳥です。(イヤホン使用中は注意散漫にならないように)

②好きな歌で気分転換

歌うときにはふだんよりも深い呼吸になるため、幸せホルモン(βエンドルフィンなど)や快楽ホルモン(ドーパミンなど)が分泌されます。

また心理学では、楽しいときには明るい曲、悲しいときにはしっとりした曲、イライラしているときは激しい曲など、気持ちに沿った曲を選ぶと感情が解放できて、徐々に気分が落ち着いて前向きになりやすいといわれています。



音を楽しむ ~新しいことにチャレンジ!~

カラオケが大好きでも「音楽の授業は苦手だった」という人はいますか?いまの子どもたちは即興での音遊びや音楽づくりをするなど、親や祖父母世代が受けた授業から進化し続けています。小中学校や特別支援学校ではそれぞれの発達や特性に応じた授業が工夫され、将来にわたり自ら「音楽」を楽しめる力を育てているようです。

大人になってからも新しいことにチャレンジすることは、心身ともに良い刺激となり、認知症の予防にも効果があるといわれています。知らない曲を覚えて歌ってみる、やってみたかった楽器に挑戦してみる、体操・ヨガ・ダンス・トレーニングを音楽とともに楽しむなど、新たにチャレンジしてみてもいいかもしれません。



参考URL

音楽療法を実施している病院(音楽之友社による)
https://www.ongakunotomo.co.jp/web_content/onryo_hiroba/pdf/2021_10_ongakuryoho_byoin.pdf



おもな参考図書

村井 靖児『音楽療法の基礎』音楽之友社、1995年
大友 良英『学校で教えてくれない音楽』岩波新書、2014年
佐藤 将之『音楽療法はどれだけ有効か』DOJIN選書、2017年
小林 修三『モーツァルトで免疫力を鍛えるコツ』PHPエディターズグループ、2020年

連載

保健指導ノートから

音楽でリラックス&リフレッシュ!



みなさんはお気に入りの歌や曲はありますか?
コロナ以降はカラオケやライブへ行く機会も激減
「ストレスたまるわー」との声も。

保健師 平野 綾乃

そこで、今回は音楽と健康についてのお話です。



音楽と医療 ~悪霊払いから負傷兵の治療まで~



音楽と医療との関わりは古く、古代から中世にかけての音楽は、病の源である悪霊を追い払い、宗教とともに病の人々を癒したとも言われています。その後、医学の科学的進歩により治療目的での音楽は停滞しますが、20世紀半ばの世界大戦後、負傷兵の治療に音楽が有効とわかり、その効果の科学的な研究が進められました。

治療法としての音楽 ~音楽療法~



こうした経緯から、欧米には治療法のひとつとして「音楽療法」を公認する国がありますが、定義は統一されていません。その先進国とされるアメリカ・ドイツ・カナダ等では、音楽療法を実践するための公的資格があり、保険も適用されています。日本では1960年代頃から、子どもの発達支援やメンタルヘルスを中心に音楽療法の研究が進み、神経難病や脳卒中のリハビリ・認知症予防・緩和ケアへと領域も広がっていますが、科学的検証などに課題が多く、国家資格化や保険適用には至っていません。

とはいえ、好きな音楽に気持ちが癒され、気分転換できた経験はありませんか?

音楽でリラックス ~寝る前のリラクゼーション~

好みの音楽は、身体の緊張を解き、皮膚温を上昇させ、筋緊張を低下させて「人にリラックスを与える最適な刺激」といわれています。特に就寝前にゆったりとした気分になることは、良い睡眠にもつながります。

就寝前の時間は室内の照明を暗くして(スマホは見ない!）、好きな曲を聴くことでリラックス状態(=副交感神経が優位)になります。このときの曲には歌詞がないワラッシュが向いているとされています。そして、目覚ましには電子音アラーム(脳に嫌な記憶を残す)ではなく、できれば好きな曲で目覚めるようセットして寝ます。

