



## 今年の冬は コロナに加えて インフル流行の予測 最新の用心を!

この社内報を作成している現在(10/21)、新型コロナの第7波は、ようやく収まった様子。しかし度重なる変異種の出現を目の当たりにしてきたせいか、安心にはまだ程遠く感じます。先日4度目のワクチン接種のお知らせが来ました。現在の感染状況や接種後の副反応を考えるといくつか疑問符が付きませんが、多くの方々と接する機会が多い仕事ですので、早速予約を取りました。みなさんと少しでも安心してお会いするため、受けてきたいと思います。

さて今回の社内報では、音楽の持つリラクゼーション効果についてまとめてみました。心地よい音楽で心も体も、日常のストレスから解放してあげましょう。



### 1/f ゆらぎの音楽で、自律神経を整え、感情・情緒を安定させましょう!

人の生体リズムや自然界には、1/f (f分の1) という「ゆらぎ」があるそうです。例えば人の心臓の鼓動には1/f ゆらぎがあり、小川のせせらぎや木漏れ日、ろうそくの炎の揺れや虫の声などにも1/f ゆらぎがあります。そのお互いの振動が共鳴すると「美しい」と感じ、心を和ませてくれるのです。

この「ゆらぎ」は一定ではなく、大きくなったり小さくなったり、強くなったり弱くなったりする連続的な揺れのことをいいます。人間の心拍の例でいうと、平均の心拍数が1分間に60回だったとして、それが61回になったり、59回になったりするものが「ゆらぎ」になります。1/f ゆらぎの波長は、聴覚を通して脳に働きかけ、脳の自律神経の調整に

よって感情や情緒を安定させます。それが臓器を安定させ、血液の流れを良くし、健康な体にしてくれるのです。

#### 【1/f ゆらぎをもつ音楽の効果】

気分合った1/f ゆらぎをもつ音楽を聴くと、自分の気持ちが音楽と一緒に、内に秘めていたうっぴんが外に出てストレス解消になります。老人性認知症にも効果があり、老人ホームで音楽療法を実施したところ、無口だったお年寄りが、自分の知っている曲を聴いているうちに、緊張がほぐれておしゃべりをするようになったそうです。

変わったところでは、お酒に音楽を聴かせた(音楽の振動を与えた)ところ、熟成されたまろやかなアルコールができたという話もあります。また、1/f ゆらぎをもつ音楽を聴いている時には、リラックスしている時や集中している時に出ていると言われている「α波」が出やすいといわれています。

#### 【どんな音楽を聴けばいいのか?】

よくクラシック音楽の効果が言われますが、最近の研究ではクラシックからJ-POPまで、あらゆる音楽に1/f ゆらぎがあるそうです。自分が聴きたい音楽であれば、体の緊張が解け皮膚温が上昇し、筋肉の緊張度が低下すると報告されています。自分の気持ちに合った音楽を聴いて、気持ちを代弁してもらうことが大切なのだそうで、これを「同質の原理」というそうです。その時の気持ちに合った音楽を聞くだけでもストレス解消になりますが、初めはスローな曲を、気分が回復してきたら次第に元気な曲に変えていくことで、落ち込みから少しずつ脱することができるともいわれています。効果の高い聴き方は、30分~1時間程度、毎日聴き、その後間をあけます。そしてまた毎日聴くようにし、それを繰り返します。一定期

間集中して聴くと、ストレスの解消効果が高まるそうです。また、音楽を聴くだけでなく、カラオケで好きな歌を歌ったり、楽器を演奏したりすることでも、リラクゼーション効果が得られるそうです。

#### 【1/f ゆらぎを持つ曲やアーティストは?】

身近な音楽では、モーツァルトがおすすめ。モーツァルトは、脳を活性化する音を組み合わせ、癒しの音楽をつくっているとか。クラシックを聴くと頭が良くなる効果は「モーツァルト効果」と呼ばれています。モーツァルト音楽のすごいところは、バイオリン等の高周波音を多く含み、脳がさえた状態でリラックスできること。さら

に、モーツァルト作品には、一定の安定したリズムが刻まれており、聴く人の生体リズムに呼応して、自律神経のバランスを取り、潜在能力を引き出すとも言われています。勉強や仕事の能率に悩んでいる人には、効果があるかも…。

歌手では、美空ひばりさん、宇多田ヒカルさん、MISIAさん、松任谷由実さん、吉田美和さん(ドリカム)、徳永英明さん、小田和正さん、嵐の大野君も持ち主だそうです! 海外だとオリビア・ニュートン・ジョン、ホイットニー・ヒューストン、マイケル・ジャクソン、「ビートルズ」のジョン・レノンやポール・マッカートニーだそうです。

改めてお知らせしなくても、もうすでに愛聴されている方も多いかもしれませんね。

### 編集後記

11/7は二十四節気の「立冬」です。「立」という字には始まりの意味があり、冬の始まりを意味

する日となります。この時期は昼夜の寒暖差がとても大きくなるので、一年の中で最も体調を崩しやすいと言われてい  
ます。ですから立冬には十分な休息と栄養を取り、冬を乗り越える準備をする期間なのだそうです。



うです。

立冬にはお正月の「おせち」や十五夜の「月見団子」のような特別な行事食はありませんが、「冬瓜(とう  
がん)」を食べる家庭が多いようです。冬瓜は冬の字が入りますが、夏が旬の野菜。名前の由来は諸説あるよ  
うですが、「丸ごとなら冬まで持つ」ことから、この名前がついたそうです。ビタミンCが豊富で風邪に  
は効き目がありますが、夏野菜だけに体を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには気をつけないといけな  
いそ