



3月19日はミュージックの日



3月19日は「ミュージックの日」です。「ミュ-（3）ジック（19）」という語呂合わせが由来になっているそうです。今月は音楽のすばらしさについて紹介しますね。

音楽がもたらす効果とは



「音楽」は、私たちにとって非常になじみ深いものです。世界でもっとも古い文明のうちのひとつであるメソポタミア文明の遺跡からは、太鼓やハープを奏でる人を描き出した石碑が発見されています。このように昔から存在する音楽ですが、現代ではこれが精神に対して良い方向に作用することが医学的・科学的な分析によって実証されているそうです。

自分の好きな音楽を聴くとテンションが上がったり、気持ちが和んだりした経験ありませんか？好きな音楽には、「記憶が蘇り心地よくなる」「痛みや不安が軽減される」などの効果があるとされています。特にジャズや甘い音楽を聴くと、ストレスホルモンが押さえられリラックス状態に。またそれにより健康的な代謝を促すそうです。ちなみにハードロックは、ストレス発散や欲求不満解消効果があるようです。また、好きな音楽を聴きながら歌ったりすると効果が倍増するようです。さらに、運動と組み合わせると認知機能の維持に役立つとも言われているそうです。

リラックス効果が期待できる音楽

心と体をリラックスさせる働きがある音楽ですが、どんな音楽でも良いというわけではありません。大切なのは心と体がリラックスしているときに出現する「α波」と呼ばれる脳波を誘発したり、感情を落ち着かせる波長である「1/f（エフぶんいち）ゆらぎ」を多く含んだりしている音楽であるということ。その中でもおすすめの音楽は、

クラシック

クラシックの中でもモーツァルト。その理由は、一定のフレーズの繰り返しが多く含まれるため。この繰り返しは、心拍音や川のせせらぎなど自然音のパターンに含まれる「ゆらぎ」と似ているようで、リラックス効果をもたらすだけでなく、血圧や心拍の安定、血流の改善、体温の上昇による免疫力の向上等にも影響するそうです。

自分の好きな音楽

音楽のジャンルに関わらず、聴いていて気分が良くなるのなら、例えばアップテンポな曲であってもストレス発散効果やリラックス効果は期待できるそうです。

また、音楽によるリラックス効果を得るためには、音楽を聴くタイミングも重要なようで、クラシックなどは休憩中や就寝前のように、体を休ませる時に聴くと良いそうです。音楽を聴きながらのストレッチやマッサージも良いそうですよ。

音楽が与えてくれるもの

落ち込んだときに元気をもらったり、気分を前向きにしてもらったり、集中力を高めたり、音楽は私たちの心を動かす力を持ちます。さて、具体的にはどんな効果があるのでしょうか。

感情を落ち着かせる

アップテンポの音楽を聴いた時に気分が高揚するように、音楽は私たちの心拍、血圧、血中の酸素量などの身体機能にも作用します。そのため、おだやかな音楽を聴いているときには、心拍数がゆっくりとなり感情を落ち着かせることができるようです。

ストレス解消

音楽を聴いている時、脳内では「自然の鎮痛剤」とも呼ばれている脳内物質の「エンドルフィン」の分泌が増大します。この脳内物質は美味しいものを食べている時や好きな人と話しているときに分泌される物質と同じで、多幸福感を感じさせる効果があるため、ストレスを解消して前向きな気持ちにさせてくれるのです。

安眠

穏やかな音楽によって心を鎮めることができるので、安眠を得ることができるそうです。

メンタル・タイムトラベル

昔の音楽を聴くと、小さな頃の思い出や当時の様子が鮮明に蘇ってくることはありませんか？そもそも「懐かしさ」を感じる記憶は特殊なものだそう。通常は、記憶が古くなればなるだけぼんやりとしていくもの。しかし、懐かしさを感じる場合はただ思い出すというより、何かしらの刺激で過去を再体験する意識状態“メンタル・タイムトラベル”になるため、鮮明になるというのです。まだまだ謎が多いようですが、音楽には記憶を呼び起こしたり、脳を活性化させたりする働きがありそうですね。

たまには、ゆっくりと昔の音楽を聴いて、あの頃へ「タイムトラベル」してみたいはいかがですか？

漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

挑戦してみよう！

2月号こたえ

スタート

一	譜	表	記	憶
太	刀	代	失	喪
先	剣	世	笑	顔
物	門	前	証	認
件	名	音	明	朗

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

魅	惑	先	入	観
忘	星	率	生	念
響	影	進	出	書
力	売	促	送	類
量	販	却	検	針

こたえ

忘却

魅惑 → 惑星 → 星影 → 影響力 → 力量 → 量販 → 販売促進 → 進出 → 出生率 → 率先 → 先入観 → 観念 → 念書 → 書類 → 送検 → 検針

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ✉hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

かんたんレシピ

新たまねぎでピザ

❖ 材料 ❖ (2~3人分)

- 新玉ねぎ 1個
- ツナ缶 1缶
- コーン缶 適量
- とろけるチーズ 適量
- ケチャップ 大さじ3
- すりおろしにんにく 小さじ1
- こしょう 少々



- ① 玉ねぎは1cm幅の輪切りにします。
- ② ボウルに●の材料を混ぜ合わせ、①の表面に塗ります。
- ③ ツナ、コーン、とろけるチーズをのせます。
- ④ トースターで焼き目がつくまで10分ほど焼いたら完成です。お好みでパセリを散らしてください。

この時期に気になる花粉。洗濯物はどこに干していますか？



我が家でコインランドリーの仕上がりに!!

ガス衣類乾燥機

はやい 乾太くん

仕上がりがふかふか!

家事が時短でラクラク!

花粉・PM2.5もあんしん!

ガスのパワーで家事を時短! コインランドリーのふわふわな仕上がりをご家庭でもご堪能ください!

- お悩み 1 天気の良い日は、洗濯物が干せない。
- お悩み 2 部屋干しすると、生乾きで臭う。
- お悩み 3 共働きだから、なかなか洗濯できない。
- お悩み 4 花粉やPM2.5など、大気汚染が気になる。

パワーが決め手! 花粉が気になるこの時期や、雨が降った時など外に洗濯物が干せない時は、「ガス衣類乾燥機 乾太くん」におまかせ。詳しくはかとけんホームまでお問合せください。

社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」を読んでいただきありがとうございます。緊急事態宣言が2月末で解除され福知山では3月8日から飲食店への時短要請もなくなりました。しかしこれでコロナが収束したわけではなく今後は各個人の日々の生活に対する意識が問われます。又宣言が発出されることがないように願っておりますが、ここ数日感染者数の推移は下げ止まりから再び上昇傾向にあるようにも見えます。弊社もコロナ対策でみなさんのお役に立てることがないかと日々思索しております。これから春、そして夏にかけて様々な行事が目白押しですが安心して楽しめるようがんばりましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

