

1.モーツァルトは音の薬



年明けの1月27日に生誕250周年を迎えるオーストリアの作曲家・モーツァルトの写真。器楽・声楽に600曲以上の作品を残したが、その作品群が近年、現代病予防の側面から注目されている。CD「最新・健康モーツァルト音楽療法」の監修者でもある埼玉医科大学短大の和合浩久教授(免疫学)は、効果について「人の健康を支える生

モーツァルトは「音の薬」
生活習慣病を「予防」
高周波・揺らぎが効果

体機能に刺激を与える高周波の「豊かさ」を挙げる。

さまざまなストレスを感じながら生きている現代人は、常に「緊張の神経」といわれる交感神経優位の状況に置かれている。そのため「リラックスの神経」といわれる副交感神経の出番がなく、そのアンバランスが高血圧、糖尿病などの生活習慣病や不眠などを生み出している。

「バランスを保たせるのに有効な周波数や、リラックスモードに導く『揺らぎ』をふんだんに使っているのがモーツァルトの曲なのです」

周波数を分析すると、ほとんどの曲が同じパターンという結果も出ている。モーツァルトを聴くと唾液や免疫物質が多く出ることを実証した。この分泌量の増加が免疫系や脳神経系、血液循環系の疾患予防につながるという。

「BGMでもいいが、ヘッドホンを使って日に2、3回、20分ほど目を閉じてゆったりして聴き入ると、より効果的です」と和合さん。

聴けば効く。楽曲が「予防薬として処方」される日も近いかもしれない。

2.感性鍛え認知症を遠ざける

左脳ばかり使い「仕事人間」だった人は定年になるとボケやすい。右脳を使わないと機能低下は必至。音楽や絵画スポーツを仲間と大いに楽しもう…というお話。因みに下のチェックをしてみたら私は辛うじて5点だった。

認知症になりやすい人のタイプチェック
(金子清雄院長が東海大学と共同開発した「感性度テスト」)

各項目の答えをイ、ロ、ハの中から一つ選んでください。

質問	イ	ロ	ハ
1 家族や友達に冗談やほめ言葉を言う	自然に言える	意識して言うことがある	あまり言わない
2 家族や友達の相談ごとに対して	快く応じることができる	面倒に思うこともあるが、一緒に考える	相談は持ちかけられたくない
3 衣服や装飾品の選び方	いつも自分の好みで選ぶ	家族や友達に選んでもらうことが多い	色彩やデザインには関心がない
4 音楽・絵画に対する関心	1人でもよく鑑賞に行く	身近な人と鑑賞に行くことがある	関心がない
5 ゲームなどの熱中度(将棋・トランプ・麻雀など)	おもしろくて熱中する	付き合い程度ならやる	ゲームは嫌いだ
6 趣味やスポーツ(楽器演奏・絵画・ゴルフなど)	熱中してできるものがある	時間ができたらやりたいものがある	関心がない
7 仕事(職業)、地位、お金への執着	関心はあるが、それが絶対だと思わない	それだけにこだわらない	人生最大の目標としている
8 結婚、恋愛について	熱烈に愛した結婚や恋愛を体験している	成り行きで結婚。恋愛したいがチャンスがない	異性とは、愛情以外の要素で交際
9 犬・猫・小鳥などの小動物について	自分で飼うほど、かわいいと思う	かわいいとは思うが、飼うつもりはない	関心がなく、動物も寄ってこない
10 花について	育てるのが楽しみで、見に行くこともある	好きな花はあるが、育てることはしない	花には関心がない

答えの数をイが1点、ロが0点、ハが-1点として合計する。

個	点	個	0点	個	点
---	---	---	----	---	---

《判定》 3点以下だと将来、家庭生活上、または社会生活上で明らかな支障が出る可能性が高い。4点は要注意、5点ならまあまあ良好、6点を超えると優秀だという。金子さんは「感性度の低さが認知症の発症と密接な相関がある」と指摘、このテストを予防のために生かしている。