



《モーツァルトと音楽療法》

あなたは音楽がお好きですか？人は多くの時間、何かしらの音楽と触れ合っています。例えばドラマやテレビのCM、外出してお店に入った時など、たいていは音楽が流れています。

好きな音楽を聴いて楽しい気持ちになったり、すっきりした気持ちになったという経験は誰にもあると思います。また、この歌を聴くと悲しくなる、嬉しくなると思ったり、自分で楽器を弾いたりして楽しくなる人も多いことでしょう。



*音楽療法とは

音楽のもつ力によって人の様々な病気を改善させたり、治療をする方法のことです。音楽を聴くだけでなく、楽器を弾いたり、歌を歌うことも音楽療法に含まれます。

音楽は、波動がリズムとメロディとハーモニーで出来上がっています。波などの脳波も波動です。波動に波動を合わせていけば、共鳴して波動が変化していきます。元気な時や楽しい時、具合が悪い時、落ち込んでいる時というように、身体の様々な状態で波形のパターンが変わって行きます。音楽療法とはこのように脳波のパターンを変えることによって病気を治療、予防するものです。

*なぜ、モーツァルトの音楽が効果的なのか？

それは人の健康を支えている生体機能に刺激を与える高周波を豊富に含んでいるからです。高周波は脊髄から脳にかけての神経系を効果的に刺激し、生体機能に良い影響を及ぼします。モーツァルトの音楽は、多数有る音楽の中でも3500ヘルツ以上の高周波を含んでいるために、最も効果的と言われています。



人が感じ取れる周波数 15～20000 ヘルツ

日本語の周波数 125～1500 ヘルツ



待合室では、モーツァルトを中心にBGMを流しています。

皆さんが、もし疲れたと感じ、安らぎを求めたい時には、自分にとって心地よい音楽を聴いて心を癒してあげてはいかがでしょうか？

癒しのモーツァルト

セレナード第13番 ト長調 K.525 《アイネ・クライネ・ナハトムジーク》より 第2楽章ロマンス
ヴァイオリン協奏曲第3番 ト長調 K.216 より 第2楽章アダージョ
歌劇《コジ・ファン・トゥッテ》K.588より「風はおだやかに」
歌劇《ドン・ジョヴァンニ》K.527より「お手をどうぞ」
弦楽四重奏曲第14番 ト長調 K.387 《春》より 第3楽章アンダンテ・カンタービレ
ヴァイオリン・ソナタ第40番 変ロ長調 K.454より 第2楽章アンダンテ
ピアノ協奏曲第19番 ヘ長調 K.459より 第2楽章アレグレット
ホルン協奏曲第4番 変ホ長調 K.495より 第2楽章ロマンス（アンダンテ・カンタービレ）
フルートと管弦楽のためのアンダンテ 八長調 K.315
レクイエム 二短調 K.626より「妙なるラッパが」

「100曲モーツァルト」（イバックス・マーケティング）より

(参考文献・参考サイト)

「モーツァルトを聴けば免疫力が高まる！」 和合治久著

<http://www.daisakukawahara.net/030/0012.html>

http://ogkr.net/post_2.html

担当：受付 佐藤直子・洋子

