

心と体をリラックス

美しい音楽で腸を動かす

私の趣味のひとつは、音楽を聴くことです。美しい音楽には、疲れた体や心を癒し、リラックスさせてくれる効果がありますね。私は、この音楽のもつリラックス効果が、腸の動きを元気にするために役立たないか、と考えました。

腸は、自律神経によって支配されています。自律神経には、興奮をつかさどる「交感神経」と、鎮静を担う「副交感神経」がありますが、緊張して交感神経のほうが優位になっているときには、腸管のはたらきが悪化することがわかっています。逆に、リラックスしているときには副交感神経のほうが優位になって、腸の動きがよくなります。

そこで私は、音楽を聴く前とあとで、自律神経がどう変化するかをたしかめるために、心拍数を測る実験をこころみました。すると、音楽を聴いているときには多くのケースで心拍数が下がり、リラックスモードに切り替わることがわかったのです。

つまり、食後などに音楽を聴けば、腸の動きがよくなり、ファイバーダイエットの効果があがるというわけです。副交感神経のはたらきがよくなると、血圧も安定して



「リセット・ミュージック
朝、音楽を聴きながら体と
心をリセット! ~Fresh
Morning」(UICY-4218)



「リセット・ミュージック
昼、音楽を聴きながら体と
心をリセット! ~Medianta
(散歩)」(UICY-4219)



「リセット・ミュージック
夜、音楽を聴きながら体と
心をリセット! ~Dream
Lullaby」(UICY-4220)

よく眠れるようになります。ですから就寝前に聴くのも効果的です。けれども、どんな音楽でも同じ効果があるかという点、そうともいえません。アップテンポの曲では、交感神経を刺激してかえって興奮状態になることもあるからです。リラックスしたいときには、ゆったりとしたテンポの曲や、歌詞の入っていない曲、そして聴き慣れた曲をくり返し聴くのもよいでしょう。

好みの曲を選んでいただくのがいちばんですが、ご参考までに私が監修した音楽CDもご紹介しましょう。このCDでは、腸を活発に動かすゆったりとした曲のほかに、交感神経を活発にして活動的な気分させるアップテンポの曲も組み合わせています。モーツァルトなどのクラシックの名曲から、ポップス、ボサノヴァ、ソフト・ロック、イーजीリスニング、ライト・ジャズまで、さまざまなジャンルの曲が入っています。