

## 知覚脳力を高める「音楽療法」をごいっしょに

■耳がとどなくなった、コミュニケーションがうまくいかない、といったシニア世代の悩みは、自然界に「耳」を解放することで改善されます。自然界には超低周波から超音波まであらゆる音の要素が豊富に含まれているので、人工的なノイズにより偏った聴覚が拡張して、本来の知覚機能を取り戻すからです。

■人間の耳には聞こえないとされる 20 \*<sub>0</sub>ヘルツをこえる超音波が欠けると、これが生理的な不快感の原因となり、とくにコンクリ住宅ではその傾向が著しいというデータがあります。イライラ時には周波数帯が高くなるといわれる脳波（ベータ波）も、20 \*<sub>0</sub>ヘルツ以上の成分を含む自然界の波長域の音を聞くと、アルファ波とよばれる低い周波数帯の（安らぎの）脳波へ移行するといわれています。

■とはいっても、都会で生活していると、超音波の豊富な森林や海浜など自然のなかに身を置くのは容易ではありません。そこで、身近にできる「音楽療法」として、歌をうたったり、楽器にふれたり、合奏したりすることをおすすめします。みんなでおしゃべりをする、というのもいいでしょう。

■人間の歌う声や、生の楽器の音には高次の倍音が含まれているので、音楽を聴いたり演奏したりすることで「耳」の可聴帯域が拡張、微かな聞き取りにくい音にも脳が反応して、快感と安らぎへと導いてくれるのです。脳がリラックスすれば知覚能力や集中力も高まり、周囲とのコミュニケーションも改善されるにちがいません。

■ところで楽器といっても、現代の主流となっている電子楽器は、特別な場合を除いてはあまりおすすめできません。エレキなど電氣的に音を増幅する楽器についてはステージやホールの環境により異なりますが、いわゆる電子楽器（シンセサイザー）の音は、生（なま）の音源をサンプリングしたものを基本としているので、自然倍音が発生しにくい、と考えられるのです。

■さらに、自分の声や演奏した楽器の音（原音）は、自分の耳に正しくフィードバックされなければ、脳や感覚器官に負担をかけることになり疲労します。したがって練習効率も下がるので、レッスン室やスタジオの造作には細心の配慮が必要です。音楽を聴くためのオーディオ装置も、できれば原音に近い再生能力があればいいのですが、自然な再生音を楽しむには、聴取する空間に適した装置を使いこなさなければなりません。聴覚系は視覚系よりも情報処理量が圧倒的に多いからですが、とりあえずは、お手持ちのラウドスピーカーでお聞きになるのがよいでしょう。

■過不足のない適度な響きをもったナチュラルな音楽空間は、聴くにも演奏するにも疲れない、耳にも脳にも気持ちよく音が伝わる空間（場）で、「音楽療法」には最適です。身近にある「音楽療法」施設、まつむし音楽堂で、音楽を楽しみながら健康になりましょう。