

# りはっぴねす

## ワンポイント ♪ アドバイス!

### 音楽の効果を使おう ♪♪♪

#### 気持ちが変わる



- 音楽は感情中枢・自律神経中枢に作用し、興奮・緊張を和らげる。
- 音楽のテンポにより心拍が影響を受け、音楽と心拍のテンポが一致し、自律神経が影響される。

ゆっくりとした曲を聴くと心が鎮まり、逆にテンポが速いパワフルな曲を聴くと元気に!!



#### 気持ちを変える



自分で体や気持ちのコントロールが難しい時には、自分の好きな音楽を、状況に合わせて選択して聴くことで調整することができます。

- 体が動きにくく意欲がわかない…  
テンポの速い曲で意欲がわいてきます。
- 心がざわついて落ち着かない…  
テンポのゆっくりした曲で次第に心が鎮まります。

秋は音楽をじっくり聴きたくなる季節。広島にも多くの芸術家が来られます!! コンサートに行き気分を変えてみませんか? 外出訓練にもなりますよ。



日々忙しいと感じている人は落ち着くクラシックなどに、毎日が単調だと感じている人は歌に踊りに盛り上がる歌手のコンサートに行ってみるのも良いかもしれませんね。

音楽で心身ともに、より健康的な生活を送りましょう♪



当院 音楽療法士 (MT)

