

“癒し効果・リラックス効果”が実証されたセラピーCD『疲労解消のための音楽』の研究
成果が、国際学術誌に掲載！

株式会社デラよりリリースされた音楽アルバム『疲労解消のための音楽』(2015年)を用いた研究成果が、国際学術誌『Frontiers in Neuroscience』(2017年3月10日付け)に掲載され、共同開発グループである理化学研究所と大阪市立大学からプレス発表が行われました。

株式会社デラよりリリースされた、疲労感の軽減を目的とした音楽アルバム『疲労解消のための音楽』(2015年)の収録曲を用いた研究成果から、環境音楽による自律神経のバランス調整が可能であることを、共同開発グループである理化学研究所と大阪市立大学が2017年4月27日付けプレスリリースで発表しました。

「環境音楽聴取時の気分変化から自律神経機能を予測 – 音楽による自律神経バランスの改善に期待」

(リンク : http://www.riken.jp/pr/press/2017/20170427_1/)



本研究は2017年3月10日付けでスイスの国際学術誌『Frontiers in Neuroscience』に掲載されており、環境音楽を聴くことで疲労感が軽減し、安心・リラックス感が増強すること、その際の自律神経の変化パターンが、疲労、癒し、眠気、憂鬱などの主観的な気分の変化によって予測可能であることを示唆しています。

さらに、音楽を聴いた際の主観的な気分の変化を調べることで、一人ひとりの自律神経機能に与える音楽の効果を予測し、そのバランスを整え、個人の健康状態をより良いものへと促せるような楽曲制作・選曲ができる可能性を示しています。

"Music Improves Subjective Feelings Leading to Cardiac Autonomic Nervous Modulation: A Pilot Study", Frontiers in Neuroscience, 10 March 2017, doi: 10.3389/fnins.2017.00108

(リンク : <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnins.2017.00108/full>)

株式会社デラでは、これらの研究結果を踏まえ、心理的・医療的観点からの研究データや検証を取り入れ、毎日を明るく健康的に生きていくあなたを応援する、ヒーリング・ミュージックの制作を行っています。

以下「疲労解消のための音楽」プレスリリースより

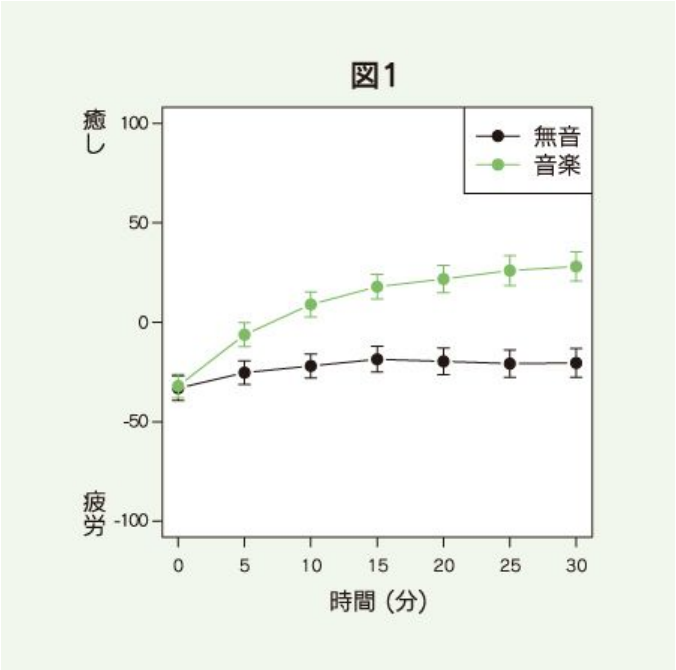
心理的・医療的観点に基づき制作されたセラピー・ミュージック、“メンタル・フィジック・シリーズ”より、『疲労解消のための音楽』をリリースいたしました。



心と身体にやさしいヒーリング・レーベル、株式会社セラ（東京都港区六本木）は、Mental（心）Physical（身体）Music（音楽）の3要素の融合をテーマに、心理的・医療的観点に基づき制作されたセラピー・ミュージック、“メンタル・フィジック・シリーズ”より、『疲労解消のための音楽』をリリースいたしました。

本CDは、国立研究開発法人理化学研究所ライフサイエンス技術基盤研究センターの技術指導のもと、大阪市立大学 健康科学イノベーションセンター、大阪市立大学大学院医学研究科システム神経科学との共同研究により、気分測定調査や自律神経などの生理学的な検証試験を経て制作されたものです。

共同研究では、健康な成人モニター 20 名を対象に、本 CD 試聴時と試聴しないとき(無音時)についての疲労軽減効果を、主観的気分測定システム KOKORO スケール、および自律神経測定による疲労評価システムを用いて検証。結果、本 CD の試聴により、自覚的疲労度の軽減効果や安心・リラックス効果がおおいに期待されることが示されました。



「疲労解消のための音楽」は、人間の心がもっとも落ち着く“自然に触れたときの感覚”を大切に考え、小鳥のさえずり、川のせせらぎなど大自然を想起させるような音源をベースに制作されています。ピアノやヴァイオリン、ハーブ等のアコースティック楽器や、やわらかなシンセサイザーの音色をバランスよくブレンドすることで、耳にも心にも心地いい感覚が味わえる楽曲となっています。仕事や家事、勉強などの休憩時間や1日の疲れを癒したい夜などに聴いて気持ちをリセットし、明日へのエネルギー・チャージをしましょう。

■リリース情報■

疲労解消のための音楽

2015年6月26日 発売

DLMF-3915

¥1,800(本体)+税

収録時間 : 約 59 分

■ 音楽 : Mitsuhiro

1985年国立音楽大学作曲学科卒業。環境音楽制作グループ、バイオシク音楽研究所に所属後、1991年永野音楽研究所を設立。大学や専門学校での講師を務める傍ら、各種店舗や保養所、高速道路、鉄道、飛行機など交通機関関連施設で使用される環境音楽を制作。ビデオ音楽やCM音楽の作曲制作も行っている。

■ 監修 :

渡辺恭良

昭和55年、京都大学大学院医学研究科博士課程修了。大阪医科大学医学部講師、同62年、(財)大阪バイオサイエンス研究所研究部長などを経て現在、国立研究開発法人理化学研究所ライフサイエンス技術基盤研究センター・センター長および大阪市立大学名誉教授、健康科学イノベーションセンター所長。「疲労および疲労感の分子・神経メカニズムとその防御に関する研究」の研究リーダー。

片岡洋祐

平成4年、滋賀医科大学医学部卒。平成8年、京都大学大学院医学研究科博士課程を修了後、(財)大阪バイオサイエンス研究所・研究員、関西医科大学および大阪市立大学大学院医学研究科・講師などを経て現在、国立研究開発法人理化学研究所ライフサイエンス技術基盤研究センター・細胞機能評価研究チーム・チームリーダー。専門は生理学・脳科学・分子イメージング科学。こころ・からだの疲労メカニズムや脳機能維持に関する研究に従事。

◎収録曲

1. 朝空を開いて
2. そよぐ緑
3. 葉～さわさわ～
4. 風の歌
5. 薫る空気
6. 枝間山眺
7. 陽を浴びて
8. 時～遙か～

■ 楽曲試聴 ■

https://healingplaza.jp/user_data/fl_hiroukaisyou.php

iTunes Store にて同時リリース (デジタルブックレット付)

■ 関連リンク先

株式会社デラ : <http://www.della.co.jp/>

心と身体にやさしいヒーリング・レーベル、株式会社デラは、生活スタイルや、環境・心身の状態に応じた音(サウンド)の創造を目指しています。近年は生理学的データに基づいた音創りにより検証を重ね、メンタルヘルスをはじめとする予防医学への貢献や、ミュージック・セラピーの普及に努めています。

この件についてのお問合せ 担当 : 池田 Tel.03-6893-2101 mailto : press@della.co.jp