

心と身体をゆるめる音楽

腰痛・肩こりの緩和をサポート

腰痛の自覚症状があるモニター3563人の約70%が効果を実感した、セラピー・ミュージック。この音楽は、腰痛・肩こり緩和のセルフケアに大切な、リラクセーションを促す内容になっています。ゆったりとしたテンポの優美な楽曲に、健康増進に良いとされる自然音を散りばめています。専門家による解説ミニブックレット付き。

収録曲

1. 落ち着いて呼吸を整える - Calm Breath
2. 緊張をゆるめてほどく - Deep Relax
3. 太陽の下でリラックス - Under The Sun
4. 勇気を持って動いてみる - Courage and Action
5. 心の声を聴いてみる - Spiritual Home
6. 感謝して感情を手放す - Beautiful Sky
7. 不安が安心に変わるとき - Light
8. 流れに身をまかせる -Flow (feat. Chopin's Berceuse)

音楽 : Mitsuhiro

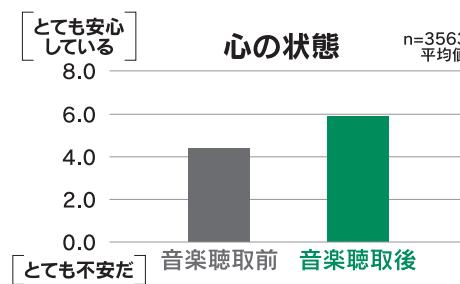
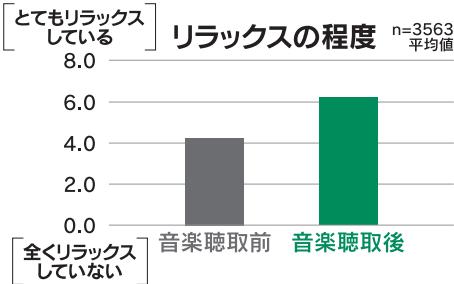
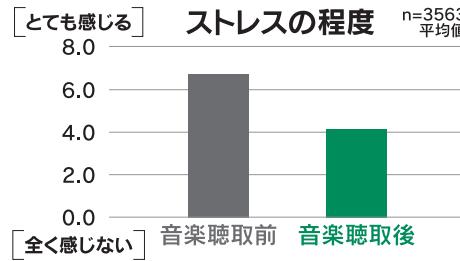
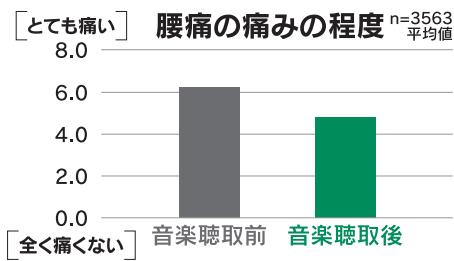
DLMF-3926 / 全8曲 / ¥1,980(税込)

JAN:4 961501 653958 / 収録時間:約61分



音楽聴取による痛みの緩和、リラックス効果について

腰痛の自覚症状があるモニター 3563 人に、NRS(numerical rating scale) を用いて、今感じる腰痛の痛みの程度、ストレスの程度、リラックスの程度、心の状態の変化を音楽聴取前後で答えてもらったところ、音楽を聴いた後は聴く前よりも、いずれも改善の方向を示すことが分かりました。



▽監修 : 伊藤かよこ／



1967 年大阪生まれ。
東京都在住。鍼灸師。
著書『人生を変える幸
せの腰痛学校』。現在
は慢性痛の心理療法
家として活動中。