

ガンマ波ヒーリング

認知症セルフケアのための音楽

このアルバムは、マサチューセッツ工科大学(MIT)の認知症研究(※)に着想を得て制作されたヒーリング音楽です。研究では40Hzの光・音刺激が脳のガンマ波を活性化し、アルツハイマー型認知症への効果が示唆されました。デラはこの成果に着想を得て、林有三氏が作編曲した楽曲に40Hz音刺激を調和させた新しい音楽を提案します。医学研究者監修、16ページの解説付！

(本作品は医療行為を目的としたものではありません。音楽によるセルフケアの一助としてお聴きください。)※Cell, 2019 Apr 4; 177(2): 256-271.e22

収録曲

1. 脳内デトックス～ 40Hz
2. 集中力～ 40Hz
3. 課題解決～ 40Hz
4. リラックス～ 40Hz
5. 直感～ 40Hz
6. 記憶力～ 40Hz
7. アファメーション～ 40Hz

音楽：林 有三

仕様：CD / 品番：DLSR-151 / 全7曲 / ￥1,980(税込)

JAN: 4 961501 654603 / 収録時間：約58分



ガンマ波とは？ 世界が注目する「40Hz の音刺激」

ガンマ波とは、人間の脳波の一種で、約30Hz～100Hzの高周波数帯域に属します。記憶、注意、推論などの高次脳機能と深く関係しており、加齢や神経疾患によりその活動が低下することが知られています。近年、米国マサチューセッツ工科大学(MIT)を中心とした研究により、40Hzの光や音による刺激が脳内の神経活動や代謝を助け、認知機能の維持に寄与する可能性が報告されています。これらの科学的知見は、脳と感覚刺激の関係を探るうえで、新たな展望を示すものとして注目されています。本アルバムは、そうした研究成果に着想を得て作られた作品です。

本作品は、聴きやすさを重視し、40Hzの音刺激を音楽に調和させるように、振幅や音量を丁寧に調整しています。

40Hz音刺激とは、1秒間に40回のオン・オフを繰り返す音。
下図は、収録曲の一部を切り取ったスペクトル画像。
(横軸はタイムライン／縦軸は音の高さ／色の濃さは音の大きさ)
画像の下部に、40Hzの音刺激が断続的に音楽と調和している様子が確認できる。

下のQRコードから
試聴できます！



／監修：太田章夫（医学研究者／東京大学大学院修了）／

「国内外で話題の40Hzの音刺激が調和された収録曲は、日常の中でリラックスを促し、脳を穏やかに刺激することでしょう。私自身も実際に聴いてみて、安らぎと集中が同時に訪れるような印象を受けました。朝の覚醒時や夜のリラックスタイムなど、生活のリズムに合わせて活用いただくことをお勧めします」



Profile: 東京大学大学院修了。オランダERSPCおよびアメリカSWOGに短期研究留学。東京大学医学部および国立がん研究センターなどで約20年にわたり医学研究に従事。専門は臨床研究ならびに予防医学（特にがん検診）。近年は、研究経験を活かしてヒーリング音楽の先駆企業・株式会社デラの開発に参画し、医学監修者として科学的視点から製品づくりを支援している。