



音楽でリラックス

音楽には様々なリラクゼーション効果があります。
今の自分に合ったものをセレクトして聴いてみませんか。

効果 * 緊張をほぐす * 安眠
* ストレス解消 * 気持ちを落ち着かせる

おすすめ

音楽は副交感神経を高め自律神経のバランスを整えることで気持ちを落ち着かせることができます。

<元気になるとき>

- ①歌詞付きの音楽
一緒に歌ってみるのも良いでしょう
- ②アップテンポの曲
- ③軽快で明るい曲

<癒されたいとき>

- ①自然の音
- ②ゆっくりで静かな曲
- ③自分の好きな曲

<イライラとき>

- ①大声で歌える曲
- ②アップテンポで激しい曲

<不安なとき>

- ①ゆったりと穏やかな曲
心音の早さに近い60bpm程度のものでおすすめ
- ②①の後に少しずつテンポの早い曲を聴いていく
テンポを上げていくと元になります

【私のおすすめ曲】プロコフィエフ「ピアノ協奏曲第3番」
ピアノの導入部分が軽やかで爽快感がありおすすめです。（K.A）

SGホールディングスグループ健康保険組合

