

朝夕の気温も下がり、すっかり秋らしくなった今日この頃。スポーツ、食欲、芸術など、色々な“秋”がありますが、今回は芸術の秋“音楽”について調べてみました。

聴く事：自律神経系に作用、心拍や血圧の変化、興奮や鎮静、リラクゼーションなどの効果をもたらす。同時に心の状態にも影響し、感情、知覚、認知を活性化させる。

歌う事：自律神経を整える、ストレスホルモンを減少させる、ドーパミンなどの「幸せホルモン」の分泌が促され幸福感や満足感を感じやすくなる。また、腹式呼吸による全身への影響、脳の活性化、免疫力を高める、表情筋を動かすことによる小顔効果やダイエット効果がある。

このように音楽には様々な力があることがわかりました。

豆知識☆クラシックの中でも、特にモーツァルトの作曲した曲は自律神経組織を覚醒させる、呼吸時に胸腔が拡張しエネルギーを増大させるなどの効果があり「モーツァルト効果」と呼ばれているそうです。

山口

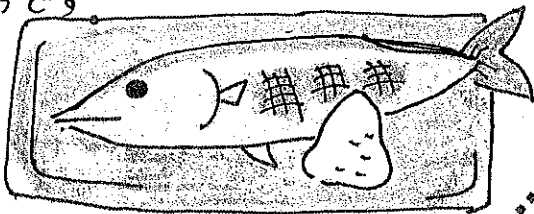
すまいる班

時々暑い日はありつつも、秋がしさをを感じる事が多くなりました。

すまいるでも創作の時間に、秋の味覚である秋刀魚を作りました！

見ているとお腹が空いてしまう様な美味しそうな秋刀魚ができて、さっそく

スーパーに買いに行かなくては！と思った次第です。



こもれび班

今週のこもれびタイムは、久々にJmサバをあげました🎵

ぱらり覚えているねがまもい、ほいで曲が流れると自然と体が動いていました。歌って、あどて、笑顔いっほい！！

楽しいJmサバに元気をもらいました😊

これで残暑も乗り越えました👏



ダンスに参加して、ねがまもい、みんなのかけ声にはこころでした！

ねくすと

今週から10月に入り、日中も過ごしやすい気温になってきました。

コロナの警戒レベルも4から2に引き下げになりました。引きつづきコロナにも注意しつつ、日中の温度変化での風邪も気をつけていきましょう。