

## 楽器演奏は脳に良い！

ギターやピアノ、バイオリンなど楽器演奏が好きな人は多いですね。

演奏が上手になれば、本当に楽しくて嬉しいですね。

楽器演奏は単なる趣味や娯楽だけではなく、実は脳に非常に良い影響をもたらします。

楽器を練習すると、演奏が上達するだけでなく、言語、記憶、IQ や共感の能力まで向上すると言われています。

なぜ楽器演奏は脳に良い影響を与えるのでしょうか。

楽器を演奏している時、例えばピアノやバイオリンは両手を使いますよね。

同時に左右が違う動きをしながら音も聴いていますよね。

ドラムに至っては、手足すべてを使います。

演奏中に脳は全身運動をしている時と同じように活動し、多くの情報を処理しているのです。

また右脳と左脳の間で情報の行き来が絶え間なく行われています。

このメカニズムが様々な良い影響をもたらしているのです。

でも楽器を演奏するのは苦手、という方も大丈夫！音楽を聴く時の脳も、広い範囲にわたって火花が飛ぶかのように脳全体が活性化する事が分かっています。

子どもの頃に楽器を習っていたり、部活で演奏した事があっても、大人になるとなかなか楽器に触れる機会が無くなってしまったという方も多いと思います。

でもどんな楽器でも脳の働きは活性化するそうです。

是非、音楽を使って楽しく脳トレに取り組んでみましょう！