

「赤ちゃんの脳に良い音楽について」

生まれてから3歳ごろまでは、子どもの脳にとって最も大切な時期といわれ、いかに良い刺激を受けて育ったかによって、その後の成長に大きな影響が出る事も明らかになっています。

その良い刺激の一つとして「音楽」があげられます。

音楽が赤ちゃんの脳にもたらす効果には、たくさんものがあります。

例えば、耳から入る音楽は脳で処理するため、左右の脳をバランスよく使う必要があるため、知能の発達に役立つ事が確認されています。

情報の伝達を担うシナプスの発達に大きく関わるようです。

また、良い音楽を聴く事で、音を聞き分ける能力が発達する為、言語に対する対応力や処理能力が向上し、英語などのヒアリング能力も高まると言われています。

では、赤ちゃんにとってどんな音楽が良いのか、それは、一番はママの歌う曲です。

お腹にいる時からママの声を赤ちゃんは聞いています。

毎日歌ってあげる事で赤ちゃんの心と精神は安定し、満たされていきます。

また、クラシック曲も良いと言われていますよね。バイオリンやピアノの音はアルファ波が出やすいとされ、アルファ波が出ている状態の脳はリラックスし、ストレス軽減だけではなく、記憶力や集中力、さらには免疫力もアップする効果があるそうです。

そこで、おすすめの曲が、育脳効果ナンバーワンといわれるモーツァルトの「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」や、バッハの「主よ人の望みの喜びを」などは主旋律を何度も繰り返し、起伏が少ないこの曲は穏やかな気持ちにさせてくれます。

大五京・大五洋では、子ども達にとって良い音楽を食事時間や午睡時間、朝の登園時などに取り入れています。

音楽は、赤ちゃんだけでなく周りの大人にもリラックス効果を与える事になります。

皆さんも穏やかな気持ちになれる音楽を普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。