

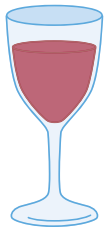
心地よい香りや音でリラックス α波パワーって知っている？

α波の出やすいアイテム

香り

アロマテラピー

アロマテラピーの中でも、レモンやオレングといった柑橘(かんきつ)系などは、覚せい系の香りとされ、ラベンダーなどリラックス系の香りの方がよりα波が出やすいそう



ワイン

ワインの香りは全般的にリラックス効果があるという研究結果が。中でも、コンコード種のブドウを使った赤ワインや、シャルドネ種やソーヴィニヨン・ブラン種のブドウを使った白ワインは、α波を増大させる効果が大きいそう

コーヒー

コーヒーには、種類によって覚せい系の香りとリラックス系の香りが、グアテマラの香りに、より高いリラックス効果があるという結果が。また焙煎(ばいせん)の方法などによっても違いがあるそう



音



川のせせらぎやおだやかなバックグラウンドミュージックなど、思考の邪魔にならない音や音楽に、より効果があるとされています

毎日忙しく働く私たちにとって、リラックスできる時間は大切です。リラックスしているときには、脳からα(アルファ)波が出ていることは知っていますか？そこで今回、α波のパワーについて、杏林大学医学部精神神経科学教室教授・古賀良彦さんに聞きました。

静かにスタンバイ状態にいるときに増える
くつろいでいることを表す脳波

忙しい毎日の中で、癒しを求めたい人が増える。その中でも、心身の動きは脳活動によるもの。たえず活動を続ける脳には微量な電流が生じ、それが脳波となつて現れます。さまざまな周波数があるのですが、α波はだいたい10ヘルツ前後が目安でしょうか。脳波には、α波のほか、速波といわれるβ(ベータ)波や、徐波といわれるθ(シータ)波、δ(デルタ)波などがあります。α波は、リラックスしているときに増える脳波です。

自分の好きな香りがかぐことで
リラックス効果も大、α波も増える！

α波が出やすい状況というのは、目を閉じてじっとしているとき。さらに、バックグラウンド的な音で、感情の邪魔にならない音楽などを聴くと増大するそう。また、香りも効果的だといえます。そういった意味では、よい香りをかぐとα波が生じやすいといえるのではないのでしょうか。香りにも好き嫌いはあるのですが、当然好きな香りの方がα波は出やすく、逆にイヤな香りや嫌いな香りではα波は減ってしまうそう。「α波が出やすい香りとしては、アロマテラピーで使われているような花やハーブの香りが挙げられます。そのほか、コーヒーやワインの香りにも効果があるという結果が出ているそう。「まずは香りをゆつたりとした気持ちでかぐことが大切です。目を閉じてびたが涼しく、おなかを温かくなるように想像すると、さらにα波が出やすい状況になるようなので、リラックスしたいときは、試してみるのもいいのではないのでしょうか」

脳波とは？

β (ベータ) 波	13ヘルツ以上	α波に比べると速い周波数の脳波。緊張していたりイライラしているときに出現しやすい
α (アルファ) 波	8~13ヘルツ	リラックスしているときに出現する脳波。リラックスすればするほど多くなる
θ (シータ) 波	4~8ヘルツ	α波に比べると遅い徐波の脳波。θ波は浅い眠りのときに、δ波は深い眠りにある状態のときに出現しやすい
δ (デルタ) 波	0~4ヘルツ	



古賀良彦さん
杏林大学医学部精神神経科学教室教授。慶應義塾大学医学部卒業。心を、脳波の動きとして研究。現在は香りについて、脳波との関係などの研究を進めている