

2007年7月 ビクターエンタテインメント発売新譜

「アンチエイジング・ミュージック～音楽の処方箋」

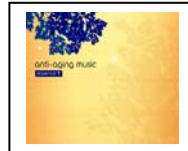
監修：米井嘉一教授（同志社大学アンチエイジングリサーチセンター）

7月19日発売 各¥2,500(税込) 各¥2,381(税抜)

VICG-60624 エッセンス T

(「怒りっぽい」「愛が足りない」あなたへの処方箋)

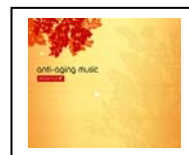
木行の老化危険因子＝免疫機能をきたえよう



VICG-60625 エッセンス F

(「やる気がでない」「情熱を忘れた」「嫉妬深い」あなたへの処方箋)

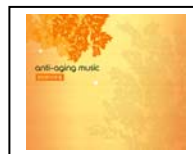
火行の老化危険因子＝酸化ストレスをやわらげよう



VICG-60626 エッセンス S

(「憂鬱な気分」「夢を育てたい」あなたへの処方箋)

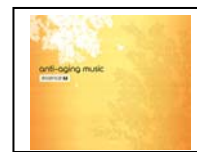
土行の老化危険因子＝心身ストレスをやわらげよう



VICG-60627 エッセンス M

(「落ち込んでいる」「思いやりを忘れた」あなたへの処方箋)

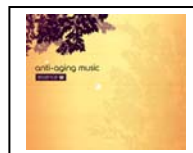
金行の老化危険因子＝生活習慣をあらためよう



VICG-60628 エッセンス W

(「計画性がない」「不安な気持ちを抱く」あなたへの処方箋)

水行の老化危険因子＝代謝機能をきたえよう



収録アーティスト：広田智之、高田直子、磯谷里子、水永牧子、KAYプロジェクト、村治佳織、松本和将、鍵富弦太郎、藤井香織、仲道祐子、長谷川陽子、渡辺克也、水谷川優子、鈴木理恵子、黒田亜樹、工藤重典、チョウチン、大萩康司、川島成道、ジャン・ジエンホフ、丸山勉、神田めぐみ、まか (順不同)

・アンチエイジング医学は東洋医学の未病（みびょう）も含みます。予防医学の見地から日々のストレスを軽減し、イキイキ暮らすための動機付け、生きがい、精神バランスを健全に保つことが老化をスローダウンさせるという考え方です。

・「アンチエイジング」を目的に、東洋医学による音楽健康術のひとつとしてクラシック音楽を活用した日本で初めての企画アルバムです。

・アンチエイジング医学（抗加齢医学）の第一人者、米井嘉一教授の全面協力、監修。東洋医学の理論と老化危険因子の要因を結びつけた「アンチエイジング」実用CD。

・さらに応用編として、このシリーズに収録されている曲を、ブックレットに収録した陰陽五行の「比和」「相生」「相剋」のルールを覚えて、自分が感じた楽曲を選び、自分にあったオンリーワン・オリジナルアルバム「マイ・アンチエイジングミュージック」を作成することを提案。

**ターゲットは「アンチエイジング」対策に興味のあるすべての女性が対象！**

アンチエイジングは、中高年の女性だけの関心ごとではありません。関心のある人は 20 代から興味をもち、様々なアプローチで手間と労力、費用をかけて対策しています。この CD のリスナーはすべての女性(そして勿論、男性も)です。

子育てや仕事に忙しい現代の女性は、「美しくありたい」「若くありたい」「元気でありたい」という意識が高い反面、仕事に子育てと、ストレスが高まり、なおかつ身体的変化が起きはじめる年齢になると、身体と心のバランスが次第にくずれていくことがあります。そうでなくとも、日々のストレスは何らかのかたちで身体のどこかを傷つけています。ストレスとアンチエイジングは密接な関係があります。音楽はそのストレスを和らげる効果があります。

## 監修・選曲・解説

よねいよしかず

同志社大学アンチエイジングリサーチセンター 米井嘉一教授

日本抗加齢医学会理事、第 7 回日本抗加齢医学会総会

(2007 年 7 月 20, 21 日国立京都国際会館にて開催) 会長。

米井教授は抗加齢(アンチエイジング)医学を日本に紹介した

第一人者として、日本初の抗加齢医学の研究講座である、

同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授に就任。

加齢と疾病の相関関係の解明や老化度の診断や治療法の開発などを行っている。

新聞・雑誌・メディアでの露出多数。

著書「抗加齢医学入門」「アンチエイジングのすすめ」「図解老化と寿命のしくみ」「愛犬を元気で長生きさせる育て方-ワンちゃんのためのアンチエイジング」「陰陽五行による癒しの音楽」など。

米井抗加齢医学研究室 WEB サイト <http://www.yonei-labo.com/>

## ☆抗加齢医学(アンチエイジング医学)とは

抗加齢医学(アンチエイジング)医学とは、健康を増進して、生活の質(Quality of Life ; QOL)を高め、健康長寿をめざすために医学です。決して不老不死を目指すものではありません。また化粧や肌といった見た目の若返りだけを目的としているわけではありません。ありとあらゆる科学を結集して老化のメカニズムを究明し、老化の弱点を見つけて、どうすれば健康長寿を達成できるかを考えます。老化のしかたは人それぞれ。個々の状態に応じたアンチエイジング医療を実践するのです。

アンチエイジング医療の具体的な治療内容は次の通りです。

- ①アンチエイジングドック・検診での診断:老化の弱点を見つける
- ②食事療法
- ③運動療法
- ④精神療法
- ⑤サプリメント・機能性食品の指導
- ⑥抗酸化療法・免疫強化療法・ホルモン補充療法などの薬物療法

アンチエイジング医療は健康増進のための指導と治療です。厚生労働省が掲げる「健康日本 21」を実現させるための、具体的、実践的な提案といえるでしょう。

音楽療法は④の精神療法に位置づけられます。医師や医療従事者のみならず、音楽療法士の方々も、是非ともアンチエイジング医学について学んで、日常指導に活かしてほしいと思います。一般の方々も、音楽を楽しむという身近な行為を通じて、アンチエイジングとは何か、音楽と心はどんな関係なのか、どうすればよいのか、考えてみませんか。

**VICG-60624 アンチエイジングミュージック～音楽の処方箋～  
エッセンス T (「怒りっばい」「愛が足りない」あなたへの処方箋)  
(収録曲)**

1. ウォーター・イズ・ワイド(トラッド／紅林弥生編)
2. メロディ(チャイコフスキー)
3. アンダンテ・カンタービレ(ホフシュテッター)
4. ソルフェージュ(C.P.E.バッハ／高田直子編)
5. トルコ行進曲(モーツァルト／高田直子編)
6. ジャズ・ピチカート～ジャズ・レガート(L.アンダーソン／今野 均、阿部篤志編)
7. 行進曲(プロコフィエフ／ハイフェッツ編)
8. グリーンスリーヴス(イギリス民謡／水永牧子、神田佳子編)
9. おまえが欲しい(E.サティ／大島ミチル編)
10. くまんばちの飛行(リムスキー＝コルサコフ／神田佳子編)
11. バディネリ(J.S.バッハ／神田佳子編)
12. アダージョ(マルチェロ／黒田亜樹編)
13. 金髪のジェニー(フォスター／ハイフェッツ編)
14. ウォーターマーク(エンヤ／紅林弥生編)
15. アリア(J.S.バッハ)
16. プレリュード(J.S.バッハ)
17. カノン(パッヘルベル／高田直子編)
18. アモロソ(フィセル)
19. 「ロミオ＋ジュリエット」(デズリー、T.アタック／黒田亜樹編)

演奏: 1, 12, 14, 19: 広田智之(OB)ほか 2, 6, 7, 13, 18: 磯給里子(Vn)ほか 3: ストリング・クワルテット ARCO  
4, 5, 17: 高田直子(marimba.) 8, 15, 16: 水永牧子(Cem) 9, 10, 11: C⇔Y プロジェクト(Vn & Perc.)

**VICG-60625 アンチエイジングミュージック～音楽の処方箋～  
エッセンス F (「やる気がでない」「情熱を忘れた」あなたへの処方箋)  
(収録曲)**

1. 前奏曲嬰ト短調(ラフマニノフ)
2. 序奏とロンド(アグアド)
3. カプリース No.24, Op.1(パガニーニ)
4. マイ・フェイヴァリット・シングズ(ロジャース／B.スターク、佐藤弘和編)
5. バラード第1番ト短調(ショパン)
6. ヴァイオリン・ソナタ No.1, Op.75 より 第4楽章(サン＝サーンス)
7. ベネズエラ風ワルツ第3番(ラウロ／ディアス編)
8. はちすずめ(サグレラス)
9. 序奏とロンド・カプリチオーソ(サン＝サーンス)
10. タンゴ・アン・スカイギターと弦楽合奏版(ディアンス)
11. サンバースト(ヨーク)
12. ピアノ・ソナタ「熱情」より第1楽章(ベートーヴェン)

演奏: 1, 5, 12: 松本和将(Pf) 2, 4, 7, 8, 10, 11: 村治佳織(g)ほか 3, 6, 9: 鍵富弦太郎(Vn)ほか

**VICG-60626 アンチエイジングミュージック～音楽の処方箋～  
エッセンス S (「憂うつな気分」「夢を育てたい」あなたへの処方箋)  
(収録曲)**

1. ロリータ(E.モリコーネ)
2. 亜麻色の髪の乙女(ドビュッシー)
3. 子供の情景より「知らない国々」(シューマン)
4. 私のお父さん(プッチーニ)
5. ミ・マドレ(バリオス)
6. ジムノペディ No.1(サティ)
7. 吟遊詩人の歌(グラスノフ)
8. 君の面影(バリオス)
9. 愛の夢第3番(リスト)

10. ワルツ No.4(バリオス)
11. ガブリエルのオーボエ(E.モリコーネ)
12. 無伴奏チェロ組曲 第1番よりプレリュード(J.S.バッハ)
13. アタルデセル(アマロ/セグニニ編)
14. 誰も寝てはならぬ(プッチーニ)
15. ピアノ・ソナタ第14番「月光」より第1楽章(ベートーヴェン)
16. 愛の挨拶(エルガー)
17. 星に願いを(H.ハーライン/ B.スターク編)

演奏:1, 11, 13:藤井香織(FI)ほか 2, 4, 6, 14:渡辺克也(Ob)ほか 3, 9, 15:仲道祐子(Pf)ほか  
7, 12, 15, 17:長谷川陽子(Vc)ほか 5, 8, 10:村治奏一(g)

**VICG-60627 アンチエイジングミュージック～音楽の処方箋～  
エッセンス M (「落ち込んでいる」「思いやりを忘れた」あなたへの処方箋)  
(収録曲)**

1. シンドラーのリスト(J.ウィリアムズ)
2. 愛の小径(プーランク)
3. 君を愛す Op.5-3(グリーグ)
4. 展覧会の絵より「古城」(ムソルグスキー)
5. 精霊の踊り(ゲルック)
6. ピエ・イエズ(フォーレ)
7. 天使のミロンガ(ピアソラ)
8. ただあこがれを知る人だけが(チャイコフスキー)
9. アヴェ・マリア(カッチーニ)
10. G線上のアリア(J.S.バッハ)
11. マドリガル(シモネッティ)
12. カンタービレ(パガニーニ)
13. シンフォニア(J.S.バッハ/ P.ダム編)
14. アヴェ・マリア(J.S.バッハ、グノー)
15. アディオス・ノニーノ(ピアソラ)
16. アメイジング・グレイス(黒人霊歌)

演奏:1, 2, 11, 12:鈴木理恵子(Vn)ほか 4, 7, 15:黒田垂樹(Pf)ほか 3, 6, 9, 15:水谷川優子(Vc)ほか  
5, 8, 10:工藤重典(FI)ほか 13:丸山勉(Hr)ほか 14:神田めぐみ(Tb)ほか

**VICG-60628 アンチエイジングミュージック～音楽の処方箋～  
エッセンス W (「計画性がない」「不安な気持ちを抱く」あなたへの処方箋)  
(収録曲)**

1. 夢のあとに(フォーレ)
2. ノクターン(チャイコフスキー)
3. グノシエンヌ1番(サティ/ディアンス編)
4. ノクターン No.20(ショパン)
5. 月の光(ドビュッシー)
6. ハシント・チクラーナ(ピアソラ/ウルクズノフ編)
7. 感傷的なワルツ(チャイコフスキー)
8. 哀愁のトリステ(ヴィクシー)
9. エリのためのパッサカリア(ブローウェル)
10. 鳥の歌(カタロニア民謡/カザルス、中原達彦編)
11. コンソレーション(リスト/ミルシュタイン編)
12. タンティ・アンニ・プリマ(ピアソラ)
13. タイスの瞑想曲(マスネ/マルシック編)
14. トロイメライ(シューマン/中原達彦編)
15. 「四季」より「冬」第2楽章(ヴィヴァルディ)
16. 恋のアランフェス(ロドリゴ/中原達彦編)

演奏:1, 2, 14:チョウ・チン(Vc)ほか 3, 6, 9:大萩康司(g) 12:チョウ・チン(Vc) & 大萩康司(g)  
7, 8, 11, 13, 15:川島成道(Vn)ほか 4, 5, 10, 15:ジャン・ジェンホワ(erhu)ほか

## アンチエイジングミュージックとは

病は気から、老化も気から。感情の調和をはかり日々のストレスを軽減することが病気を予防し、アンチエイジングに繋がります。音楽はそのお手伝いとなります。

### 東洋医学の考えをアンチエイジングにどう活かすか

アンチエイジングドックなど実際にアンチエイジング医療を実践する医療機関は日本抗加齢医学会のホームページ(<http://www.anti-aging.gr.jp>)で探すことができます。そこでは若さの程度を、機能年齢として算定したり、老化を促進させる危険因子を評価してくれます。老化度(機能年齢)と老化危険因子を陰陽五行学説に基づいて分類すると、表のようになります。この考え方は医学的なデータに基づいてきたものではありません。長い間の経験に基づいて、恐らくこのような形でお互いに関係しあっているのではないかと考えられ、組み上がってきたものです。

アンチエイジングと五行の分類

	木	火	土	金	水
老化度	筋年齢	血管年齢	神経年齢	ホルモン年齢	骨年齢
危険因子	免疫機能	酸化ストレス	心身ストレス	生活習慣	代謝機能

### マイ・アンチエイジングミュージックのすすめ(応用編)

陰陽五行の「比和」「相生」「相剋」のルールを覚え、応用してみましょう。自分が感じた楽曲を選んで、オンラインワンの自分に合ったマイ・アンチエイジング・ミュージックでオリジナル・アルバムを作ってみる、それが音楽の処方箋です。

#### エッセンス T 「怒りっぽい」「愛が足りない」あなたへの処方箋

##### (Tree=木行の老化危険因子・免疫機能をきたえよう)

免疫機能には季節的な変動があり、北アジアで生活する動物や人間の場合、春から夏にかけて機能は衰え、秋から冬にかけて増強します。冬には風邪ウイルスが猛威をふるうのでこれに備えるようにできているのです。NK細胞活性を目安にして免疫機能評価をすると、免疫機能が感情に作用されることがわかります。ご機嫌な気分や笑いがあふれていると免疫機能が上昇します。反対に怒ると免疫機能が低下してしまいます。現在のところ木行の音楽で免疫機能がどう変化するか、医学的データはありません。しかし、音楽を聴いて怒りの感情を和らげる、和太鼓をたたいて怒りを発散させるなど、心のバランスを整えることは音楽療法でも行われていることです。陰陽五行の「比和」「相生」「相剋」の考え方を活かして、木行「怒り」を抑えることで免疫機能を下げないですむのなら、これをうまく利用してみましょう。

#### エッセンス F 「やる気がでない」「情熱を忘れた」あなたへの処方箋

##### (Fire=火行の老化危険因子・酸化ストレスをやわらげよう)

「酸化する」とは簡単にいうと「さびる」の意味。鉄などの金属がさびるのと同じように、身体の組織も加齢とともにさびていきます。酸化ストレスとはさびさせる原因で、活性酸素などのフリーラジカルがあります。たとえば「火行」太陽は紫外線を放射して、皮膚にフリーラジカルを発生させてしみやしわの原因になります。時には「喜び」をもたらす夏のバカンスにも、紫外線対策をしっかりと。ほどほどのお酒は楽しいけど、飲みすぎはダメ。恋の情熱も度を越すと嫉妬になります。運動は楽しいし、勝てば喜びをもたらします。ほどほどならば健康的で身体によいのですが、熱中しすぎると、大量のフリーラジカルを発生させて、かえって害になるのです。制動不能に陥った衝動には、どこかでブレーキをかける必要があります。現在のところ火行の音楽で酸化ストレスがどう変化するか、医学的データはありません。しかし、音楽を聴くことによって、快感を求める強い衝動を和らげたり、感情のバランスを整えることは、音楽療法でも使われていることです。陰陽五行の「比和」「相生」「相剋」の考え方を活かして、火行「躁状態」を抑えることで酸化ストレスを減らせるならば、これをうまく利用してみましょう。

## エッセンス S 「憂うつな気分」「夢を育てたい」あなたへの処方箋

### (Soil＝土行の老化危険因子・心身ストレスをやわらげよう)

ストレスが加わると副腎という臓器からコルチゾルというホルモンが分泌されます。これはストレスという緊急事態時のその場しのぎ的ホルモンです。しかし長い目でみるとコルチゾルは動脈硬化を促進する(血管の老化)、脳神経細胞を破壊する(神経の老化)、男性ホルモン・女性ホルモンの分泌低下、骨密度の低下(骨の老化)を起こすなど、老化を促進する大きな危険因子になっています。心身ストレスの目安であるコルチゾル分泌は感情に大きく作用されます。ストレスがたまってどうしようもなくなると、抑うつ状態やうつ病が発症します。心身ストレスというのは土行「思(憂)」に深く関係があるのです。音楽を聴くことや歌うことでコルチゾル分泌が減り、エンドルフィンという快感ホルモンが分泌されることは確かめられています。ストレスを晴らし心のバランスを整えることは音楽療法の重要な使命なのです。

現在のところ、土行の音楽が特別強く心身ストレスやコルチゾル分泌を抑えるという、医学的データはありません。しかし陰陽五行の「比和」「相生」「相剋」の考え方は役に立つでしょう。うつうつとした状態とは感情の流れが妨げられた結果生じます。土行の音楽をうまく使って、感情の流れを活性化して夢やイメージーションをふくらませることで、心身ストレスによる感情うつ滞を防ぐ手助けができるのです。

## エッセンス M 「落ち込んでいる」「思いやりを忘れた」あなたへの処方箋

### (Metal＝金行の老化危険因子・生活習慣をあらためよう)

人間の寿命は親譲りの遺伝子ですべて決まるわけではありません。確かに親が長寿だとやや有利な面もありますが、全体としては3割程度です。残りの7割は後天的要素、すなわち生活習慣によって決まってくるのです。運動不足、大食いや偏食などの悪しき食習慣、喫煙習慣、睡眠不足、過労や過剰なストレスがあると老化は促進されます。気の持ち方や感情は生活習慣に大きな影響を与えます。「金行」の陰の部分、悲しみや苦しみの感情が強すぎると、運動などなかなかやる気にもなれません。やる気のない人は、まずは落ち込んだ気分を治すこと、悲しみを癒すのがよいでしょう。例えば、「祇園精舎の鐘の音・・・」と聞いて何を思いますか？あるいは春の桜吹雪を見て何を思いますか？花の命は短いから、だから手をかけ大切に育てます。自分の身体だって同じなのです。現在のところ金行の音楽で生活習慣がどう変わるか、医学的データはありません。しかし、音楽を聴いて少しでも悲しみを癒し、心のバランスを整え、気持ちを前向きにするということは音楽療法でも使われていることです。陰陽五行の「比和」「相生」「相剋」の考え方を活かして金行の「悲しみ」「落ち込み気分」を抑えられたり、生活習慣を改善しようという気分が生まれるのなら、これをうまく利用してみましょう。

## エッセンス W 「計画性がない」「不安な気持ちを抱く」あなたへの処方箋

### (Water＝水行の老化危険因子・代謝機能をきたえよう)

10代20代の頃はなにを食べても太りはしなかった身体は、30代40代になると、どんどん太りやすくなります。いわゆる中年太りですね。内臓脂肪がたまってくると、動脈硬化を防ぐ善玉ホルモン分泌が低下し、高血圧、糖尿病や脂肪肝が起こりやすくなります。これらは動脈硬化(血管の老化)や神経の老化の大きな危険因子です。水行と代謝機能はどのような関係があるのでしょうか。

水行の情志「恐れ」をもう少し知った方がよいのではないかと思います。糖尿病の管理がうまくいかない人の中には、他人にも自分にも甘い人が少なくありません。「このくらいならいいかしら」と思って、つついおいしいスイーツを口にしていませんか。少しは「恐れ」の気持ちをもってください。もっと計画性を持ってください。運動不足のまま食べすぎの状態が続くとどうなるのか、想像して、もっと恐れてほしいのです。動脈硬化が進むとどうなるのか、考えてください。脳の血管がつまれば脳梗塞、心臓の血管がつまれば狭心症や心筋梗塞を起こします。だから今は我慢すること、必ず春がやってきます。医学的見地からみても、水行の音楽で代謝機能が直接変化するわけではありません。しかし、音楽を聴いて心のバランスを整え、気持ちを自分に向けさせ、反省や敬虔な気持ちを促すということは音楽療法でも使われていることです。陰陽五行の「比和」「相生」「相剋」の考え方を活かして、さらに水行「恐れ」を抱いて、生活習慣を改善するなりして代謝機能を維持することができるのなら、これを利用してみましょう。

店頭で試してみよう。

あなたにピッタリな

# アンチエイジング ミュージック♪

最近、「アンチエイジング」という言葉に敏感になってきた。

