

音楽によるリラクゼーション効果を応用して、体を温める＝温活をサポートするCD
『温活のススメ～冷え性解消の音楽』が **12月16日**発売！

心と身体にやさしいヒーリング・レーベル、株式会社デラ（東京都港区六本木）は、もっとポジティブに心と身体を Recovery(回復)するためのトレーニング・メソッド CD、“セルフ・リカバリー・シリーズ”より、『温活のススメ～冷え性解消の音楽』をリリースいたしました。



「冷え」の根本原因は、血行不良。血行を促進する食生活や生活習慣を行うことのほか、特に大切なのが、“自律神経を整えること”。自律神経は血管の収縮や体温の調節などにおいて関わっているため、この自律神経に影響を与える「過度なストレス」が冷え性の天敵でもあるのです。そこで、音楽によるリラクゼーション効果を応用して、体を温める＝温活をサポートするCDを発表しました。

この50年間で日本人の平均体温は1℃も低下していることをご存知でしょうか？50年前の成人の平均体温は36.8℃でしたが、現代人は35℃台まで下がっているのです。冷えに悩む人が急増しているのは、このためです。体温が1℃下がるということは、代謝が約12%落ちてしまうことになります。すると太りやすくなり、生活習慣病を引き起こしやすくなってしまいます。また、免疫力も約30%落ちるため、風邪などの病気にかかりやすくなります。精神的な不調も起こりやすく、不眠やうつなどにもなりやすい傾向に。まさに冷えは、万病のもとなのです。

『温活のススメ～冷え性解消の音楽』は、「気」「血」「水」それぞれをテーマとしたやさしい曲調で制作され、体内を血液が循環するイメージを感じられる楽曲で構成されています。夜のスキンケアタイムや、家事や読書をしているときのBGMとして聴くなどすると、心と体を自然とリラックスに導いてくれるでしょう。ブックレットには、主に漢方医学・自然療法・食事療法を中心とする内科医として治療にあたり、テレビ・ラジオなどのメディアでも活躍している、石原新菜先生による解説や「冷えタイプ」チェックなどを掲載。ブックレットを読みながら、気持ちのよい音楽を聴いて温活することで、自分にぴったりの「冷え対策」が見つかることでしょう。

■リリース情報■

温活のススメ～冷え性解消の音楽

2016年12月16日 発売

DLSR-120

¥1,800（本体）＋税

収録時間：約55分

■音楽：広橋真紀子

■監修：石原新菜 いしはらにいな（医師・イシハラクリニック副院長）

長崎県生まれ。小学校2年生までスイスで過ごし、高校卒業まで静岡県伊東市で育つ。2006年帝京大学医学部を卒業後、同大学病院で研修医を経て、現在、父・石原結實氏のクリニックにて主に漢方医学、自然療法、食事療法による種々の病気の治療にあっている。また、わかりやすい医学解説と親しみやすい人柄で、講演・テレビ・ラジオ・執筆活動と幅広く活躍中。主な著書に、13万部を超えるベストセラー『病気にならない蒸しショウガ健康法』（アスコム）、『「体を温める」と子どもは病気にならない』（PHP研究所）等がある。日本内科学会会員、日本東洋医学会会員、日本温泉気候物理医学会会員。二児の母。

石原先生コメント：『冷えを改善するために大切なのは、「血行促進」。しかし現代人は、生活習慣の影響で血行不良になりやすく、冷えに悩まされがちです。そこで、このCDを聴いて温活を意識してみませんか？まずは脳をリラックスさせて、少しでも休む時間を作ることから始めてみましょう。だんだんと緊張がほどけて血行も促進され、ほかほかしてくることでしょう。』

◎収録曲

- 1 ゆるりゆるりらく
- 2 気は流れ、満ちてゆく
- 3 めぐる水
- 4 ヒカリアレ！
- 5 春のゆめ
- 6 南の海にぷかりと
- 7 うけつぐもの
- 8 癒しの夜

■楽曲試聴■

<https://healingplaza.jp/products/DLSR-120>

iTunes Storeにて同時リリース（デジタルブックレット付）

■関連リンク先

株式会社デラ：<http://www.della.co.jp/>

心と身体にやさしいヒーリング・レーベル、株式会社デラは、生活スタイルや、環境・心身の状態に応じた音(サウンド)の創造を目指しています。近年は生理学的データに基づいた音創りにより検証を重ね、メンタルヘルスをはじめとする予防医学への貢献や、ミュージック・セラピーの普及に努めています。

この件についてのお問合せ 担当：吉岡 Tel.03-6893-2101 mailto:press@della.co.jp