

医師が実践！ モーツァルトで免疫力を鍛えるコツ 心と体にいいクラシック

なぜベートーヴェンではなく、モーツァルトか。
「いつ」聴くか、「どう」聴くか。

音楽が心身へ及ぼす研究は国内外で盛んに行われ、報告がされている。脈拍・血圧の低下／ストレスホルモンの減少／免疫力アップ／不安・緊張の緩和／うつ改善、記憶力・集中力の向上等々で、特にクラシック、中でもモーツァルトに効果が顕著であるという。

本書は、著者が臨床経験や実生活において活用してきたクラシック音楽の力について、医師ならではの視点と科学的エビデンスに基づいて説いた1冊。音楽がどのように体の不調や病気に役立つのか、どうして免疫力を鍛えてくれるのか、なぜモーツァルトなのか、いつ・どのように聴けば効果的なのかなど、素朴な疑問にも丁寧に解説する。

コロナ禍で免疫力の重要度が上がっている昨今、心身に不調を覚える人、クラシックを聴く習慣のない人にも、ぜひ手に取っていただきたい一冊です。



【本書の構成】

- ◎プロローグ 「モーツァルト効果」、知っていますか？
 - ◎第1章 音楽は人を救う
 - ◎第2章 クラシック音楽は、なぜ心と体に良いのか
 - ◎第3章 なぜベートーヴェンではなく、モーツァルトなのか
 - ◎第4章 「いつ」聴くか、「どう」聴くか
 - ◎第5章 心と体のケアは「クラシック音楽」とともに
 - ◎第6章 音楽と人生
 - ◎エピローグ 医学と音楽の共通点
- 【巻末付録：おすすめリスト130曲】

著者紹介

小林 修三(こばやし・しゅうぞう)

1955(昭和30)年、大阪市生まれ。内科医。医学博士。湘南鎌倉総合病院 院長代行。腎臓病総合医療センター長。1980年、浜松医科大学卒業。99年、湘南鎌倉総合病院副院長。2017年より同病院 院長代行。昭和音楽大学客員教授も務める。著書に、『間違いだらけの病院選び』(PHP新書)、『ベートーヴェン・ブラームス・モーツァルト その音楽と病』(医薬ジャーナル社)、共著に『フットケアで寿命を延ばす』(PHPエディターズ・グループ)などがある。

貴店印・帳合	ご注文数	医師が実践！ モーツァルトで免疫力を鍛えるコツ 心と体にいいクラシック 小林 修三/著 定価：本体1,500円(税別) ISBN978-4-909417-66-4 発売日：2020年12月1日
ご担当	様	四六判並製/176頁 PHPエディターズ・グループ

発行 | **PHPエディターズ・グループ**

〒135-0061
東京都江東区豊洲5-6-52 11階
☎ 03-6204-2931
FAX 03-6204-2932

ご注文はJRCへ▶▶▶ **FAX 03-3294-2177**

※返品条件付き注文扱い
すべての取次への出荷が可能です。