

音楽で正しい睡眠の習慣を！ スリープクリニック青山ドクター 遠藤拓郎博士

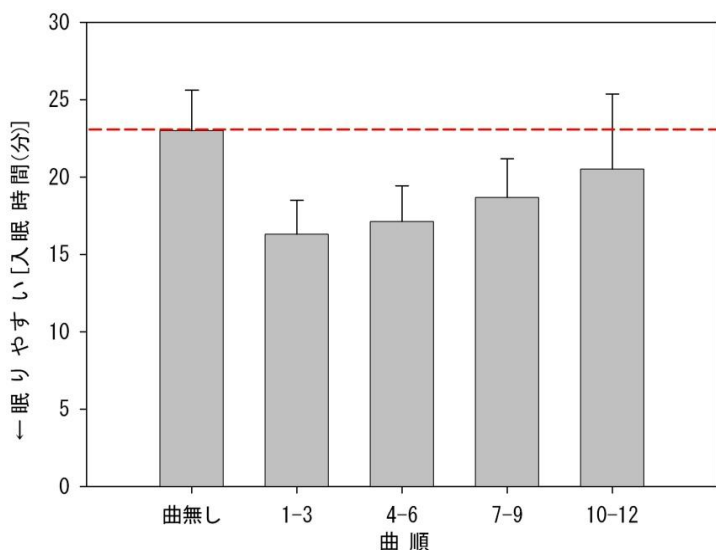
乳児は自分で睡眠をコントロール出来ない為、親が責任を持ってこの CD で正しい睡眠習慣を作
ってあげる事が重要です。

「Dreams for Babies」 CD を作るにあたって

厳選された 15 曲に対して、調布市の保恵学園保育所の協力を得て、2 - 3 歳の園児さん 14 名に行動計をつけ、計 54 回睡眠実験を行いました。床についてから寝るまでの時間は、音楽なしで平均 23 分でした。15 曲を「魅力的で音楽に耳を傾けたくなる曲」、「リラックスして、こころ穏やかになる曲」、「静かに眠りへ導く曲」に分類し、1 曲目は魅力的な曲、2 曲目はリラックスできる曲、3 曲目は眠りへ導く曲とし、3 曲を 1 セットとして 5 セット用意し実験を行いました。実験の結果、1 セットは寝付くまでの時間が 26 分と長かったため削除し、残り 4 セットをアルバムに収録しました。アルバムの 1 曲目から 3 曲目のセットは 16 分で寝付くことができました。赤ちゃんが聞いても、子供が聞いても、大人が聞いても心安らぐできばえになっています。



○睡眠実験の様子と結果のグラフ



睡眠をコントロールしている体内時計は癖が付きやすく、悪い癖が慢性化してしまうと専門家の治療を受けなければ簡単には治りません。体内時計は光に支配されており、夜間も明るい所で活動が続けると体内時計が狂う原因となります。乳幼児を連れて深夜のコンビニに行ったりするのはも
つてのほかです。