

福島出身の東大特任研究員宮崎さん

音楽と脳の関係紹介

研究成果をまとめ本に

福島市出身の脳科学
研究者で東京大先端科
学技術研究センター特
任研究員の宮崎敦子さ
んは、著書「すごい音
楽脳」（すばる舎）を

発刊した。自身の研究
成果に基づき、作業効
率を上げる音楽の聞き
方、認知機能を高める
音楽との接し方などを

紹介。音楽を使い脳を
鍛えるコツを例示して
いる。

例えば作業前に音楽
を聞くと脳のウォー
ミングアップになり作
業効率が上がります。特
に速いテンポの曲は運
動する準備につながる
と説く。他にカラオケ、
音楽を伴うダンス、ド
ラムや太鼓をたたく
効果なども示してい
る。

宮崎さんは取材に
「多くの人が何となく



「すごい音楽脳」を
発刊した宮崎さん

感じている音楽の効果
を、エビデンスを示し
て説明している。ぜひ
音楽のある生活をして
ほしい」と話した。宮
崎さんの弟でフレイル
予防活動をしている福

島市の歯科医師井上義
郎さん（医療法人祥義
会理事長）が同席した。
「すごい音楽脳」は
143ページ。税込み16
50円。書店で注文で
きる。