



ハーモニーは好きですか？

千葉県医師会副会長 原^{はら} 徹^{ととむ}医師



皆さん音楽は好きですか？ 学生時代の唱歌、地域の民謡、演歌に歌謡曲、そしてクラシックまでの様々なジャンルの中で何か一つは好きかと思えます。そして音楽は、聴くだけでなく自分でも歌ったり演奏したりする事も大きな楽しみとなります。歌の上手い下手は差し置き、姿勢を正し、臍^{へそ}の下に力を入れ、体全体を共鳴体として発声することは実は全身の運動にもなっています。そしてもう一つ重要な点は耳を研ぎ澄まし、伴奏や他人の声を聴くことによりバランスを保ち平衡感覚の訓練もしていることが挙げられます。そして何より周りとの連携が上手く行き、「ハーモニー」が生まれた時の喜びは例え様も無く嬉しいものです。

ところで「リズム」「メロディー」と「ハーモニー」は音楽の3大要素とされています。「リズム」と「メロディー」は一人でもできますが、「ハーモニー」だけは相手が必要になります。一般的には「和声」がハーモニーであり「和音(コード)の進行、声部の導き方と配置の組み合わせのこと」を言いますが、簡単に言えば「音程が調和すること」で良いかと思えます。体と精神、そして社会にもこの調和が大切です。体も心臓だけ良くても他の臓器や手足が言うことを聞かなければバランスを崩してしまいます。

御自分の健康、そして社会との調和の為に是非素晴らしいハーモニーを奏でて下さい。

目次

特集

若者を襲う消化管の病気にご注意!
～潰瘍性大腸炎とクローン病～ 1

スポーツコーナー
三日坊主を防ぐには? 5

新風—千葉県の最新医療情報紹介—
脳腫瘍から人を救うサイエンス
ナビゲーションシステムで手術の精度が劇的に向上! 6

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～
元世界グランプリライダー 中野真矢さん 8

からだのソラシド♪ マナボット
知っていますか?
紫外線とのかしこいつき合い方 10

こども相談室

揺さぶられ症候群 13

千葉県インフォメーション

誰も自殺に追い込まれることのない
社会を目指して 14

こころの健康

統合失調症(その4・早期介入) 16

元気からだ! Q & A

セカンドオピニオンについて 17

旬食野菜クッキング

たけのこの煮もの 18

医師会インフォメーション

間違い探しクイズ^他 21