

## 海のもつ魅力の一つ・癒し効果とは

「海」と言えば、“寄せては返す波の音”、“広い砂浜”、“キラキラとした日差し”ですが、**海の成分と私達人体を構成する成分はとても似ており、特に羊水の成分は海水とほとんど同じ元素の組成で出来ています。**海から聞こえてくる波の音は、母親の胎内の音に良く似ていると言われているのです。胎児だった頃、あたたかな羊水に漂ってリラックスしていたことを無意識のうちに思い出して懐かしんでいるかもしれませんね。

また**青い海の色にも鎮静効果やリラックス効果がある**とされています。

海の青さに癒される。海のもつ青い色には心を鎮め落ち着かせる効果や見るだけで体温を下げてくれる効果があります。青色を目にしたとき、色の持効果によって副交感神経が優位に働き、血圧や脈拍・体温が下がり、呼吸もゆっくりになります。その際、脳内にはセロトニンと呼ばれるホルモンの分泌がされます。セロトニンが脳に分泌されると不安や恐怖感、イライラなどのマイナスの感情が軽減され、身体がリラックス状態になります。また鎮静効果によって身体に感じている痛みが和らぎ、楽になったと感じます。心が穏やかになると、集中力もアップし思考力が高まるので、リラックスしたときはもちろん、仕事や学業の合間にリフレッシュがしたいときにも、海を眺めるのはおすすめです。

**海では波が絶えず押したり引いたりしているため。**周囲の空気中に大量のマイナスイオンが放出されているのです。海辺に漂うマイナスイオンを大量に取り込むと、私達の体内では「エンドルフィン」や「セロトニン」という脳内ホルモンが分泌されます。

**海と言えば、波。そして波音ですよね。**

実は波の音にも高い癒し効果があることが確認されています。**1/fのゆらぎで心を癒す**  
海は押したり引いたり永遠に繰り返しています。あの波音のリズムは、同じ音やテンポを繰り返かえしているというわけではなく、一定の規則性を保った中で微妙に変化しています。このような波の持つ自然のリズムは「1/fのゆらぎ」と呼ばれています。

私達はなみの音を聴くと心地よく感じてリラックスできると言われていますが、これは波音の持つ「1/fのゆらぎ」が人間がリラックスしている時に出す脳波（ $\alpha$ 波）に近い周波数であることに関係しています。つまり、「1/fのゆらぎ」の性質を持った波の音を脳が感知することで、脳内の $\alpha$ 波が増加してリラックスできるというわけです。

また「1/fのゆらぎ」は私達の呼吸や心拍のリズムにもあるとされています。波の音と自身のもつリズムが調和することで、より一層の心地よさを引き出しているでしょう。

しかし波音に隠されたパワーはこれだけではありません。

先程説明した「1/fのゆらぎ」には乱れがちな自律神経を調べてくれる働きもあるので、私達が日頃から抱えることの多い心身の不調は、自律神経の乱れが関係していることがとても多いです。感情が高ぶってコントロールが効かないときや、考えがまとまらないとき、漠然とした不安感が強いときなどには、**波の音を聞いて心身のバランスを保つよう心掛けてみましょう。**

[出典：癒しモーメント／癒しの総合情報サイト]

**これとは別に、私達の前浜には固有の魅力がいっぱいあります！！**