

## 睡眠専門医が選んだスペイン楽曲集

# 眠りに誘う クラシック

Classical music for better sleep - Spanish tunes selected by a researcher of sleep medicine

情景的で心地よい旋律が「上質な眠り」へとあなたを導く、今までにないクラシック・アルバム。  
大人にふさわしい、味わい深いスペイン音楽で、極上のリラックス・タイムを…。



睡眠はストレスなどの影響を受けやすいため、安定した眠りを守れるよう、音楽は最も重要な「心地よい眠りを支えるツール」のひとつと言えます。このCDでは、リラクゼーション用としては珍しいスペインの音楽を取り上げました。スペイン音楽は情熱的というイメージがありますが、実は穏やかで音楽的に優れたものも多く、眠りに誘うのに適した楽曲がたくさんあります。

夜お休みになる前はもちろん、休日の午後に少し音量を上げて曲の細部まで楽しみながら聴いてみてください。そうすることで、この珠玉の作品集があなたに馴染み、より良い眠りのおともになってくれるでしょう。

監修・選曲 井上雄一

品番：DLRC-726 / 全20曲 / 定価¥1,500(本体)+税 / JANコード：4961501650971 / 収録時間：61分

## ～ 収録曲 ～

- |  |  |
|--|--|
| 1. ギターとオーケストラのための「ある貴紳のための幻想曲」<br>- ピリャーノとリチェルカーレ / ロドリゴ (編曲：ゴールウェイ) | 10. ノクターン・セレナード Op. 45 / サラサーテ               |
| 2. 抒情詩曲「リリアーナ」- 前奏曲と日曜の礼拝 / グラナドス (編曲：カザルフ)                          | 11. サバタ：管弦楽のための映像 - エレジー (悲歌) / バラダ          |
| 3. 詩的な情景 第1集 - エヴァとワルター / グラナドス (編曲：ブレイナー)                           | 12. 遙かなるサラバンド / ロドリゴ                         |
| 4. 詩的な情景 第1集 - ばらの踊り / グラナドス (編曲：ブレイナー)                              | 13. 組曲「恋は魔術師」- 魔法の輪 / ファリャ                   |
| 5. 組曲「アルメリアのドン・リンド」- 結婚式 / アルフテル                                     | 14. 「月の光」による幻想曲 / モンポウ                       |
| 6. ラグリマ (涙) / タルレガ   | 15. ヴァイオリンと弦楽オーケストラのためのカンソネータ / ロドリゴ         |
| 7. ゆりかご / タルレガ   | 16. 13のカタルーニャ民謡 - 聖母の御子 / リョベート              |
| 8. 恋文 (心のワルツ) - 悲しみの / グラナドス   | 17. 4つの民謡 - レオネーサ / リョベート                    |
| 9. 管弦楽のためのスペイン風幻想曲～第2楽章 / アランバリ                                      | 18. スペイン (6つのアルバム・リーフ) - タンゴ / アルベニス (編曲：不詳) |
|  | 19. 2つの子守歌 - 春の子守歌 / ロドリゴ                    |
|  | 20. ロマンティックな情景 - エピローグ / グラナドス               |



監修・選曲 / 井上雄一 (医療法人社団絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木 理事長 / 東京医科大学 教授・医学博士)

医師・医療法人社団絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木・理事長

1982年 東京医科大学医学部医学科卒業。1986年 鳥取大学大学院医学研究科博士課程修了、医学博士(1987年)。2007年 東京医科大学精神医学講座・兼任教授。2008年 東京医科大学睡眠学講座兼任教授、2011年 医療法人社団絹和会 睡眠総合ケアクリニック代々木・理事長。日本睡眠学会理事、日本薬物脳波学会理事。著書は『高齢者の睡眠を守る-睡眠障害の理解と対応-』(ワールドプランニング)、『不眠の科学』(朝倉書店)、『レストレスレッグス症候群(RLS)だからどうしても脚を動かしたい』(アルタ出版)、『眠れない…イライラする…脚がむずむずしたら読む本』(メディカルトリビューン)ほか多数。