



鶴見大学 歯学部

齋藤 一郎 教授

## 医療従事者の立場から、心身の健康にカラオケ歌唱が効果的だと考えています。

口の専門家として研究を重ねるなかで、老化に伴い低下してしまう口の機能を維持するトレーニング方法として、カラオケに絶大な効果があることが分かりました。ストレスに対しては、今日においても検証された有効な改善方法が少ないのが現状です。しかし、古来より、人には喜怒哀楽を歌で表現することでストレスを乗り越えてきた歴史があることから、カラオケはストレス社会が抱える問題を解決する有効な手段であるといえます。さらに、健康効果を高めるために、表情豊かに情感を込めて歌うことが、心理的にも口腔機能的にもより効果的です。心身の健康のために、日常生活にカラオケを効率良く取り入れてください。

## 元気になるために、さあ、歌いましょう！

数々の調査から、カラオケが心身の健康維持に効果的であることが明らかになりました。しかも習慣的に楽しむことでその効果は高まります。一人でも、大勢でも、気軽に楽しめてさらに元気になれるカラオケは、娯楽としてはもちろん、心身のケアに役立つ健康的なレジャーとしても楽しんでいただけます。落ち込んだとき、疲れを感じたとき、これからは1曲歌ってみませんか。カラオケはいつでも皆さんの近くにあります。心と身体のケアのために、ぜひ「健康カラオケ」をお楽しみください。

### 参考資料

- 『医者がすすめる「演歌療法」改訂版』周東寛/コスモトゥーワン(2011年刊)
- 『健康に長生きしたければ1日1曲歌いなさい』齋藤一郎・周東寛・EIMI・田才靖子/アスコム(2015年刊)
- 株式会社第一興商 ニュースリリース『第一興商と鶴見大学先制医療研究センターの共同研究結果』(2012年9月)
- 株式会社第一興商 ニュースリリース『鶴見大学歯学部 齋藤教授との共同研究』(2014年5月)
- 株式会社第一興商 ニュースリリース『第一興商が「カラオケ=ストレス改善」を実証』(2018年6月)

 **第一興商**

ホームページアドレス  
[www.dkkaraoke.co.jp](http://www.dkkaraoke.co.jp) (コーポレートサイト)  
[www.clubdam.com](http://www.clubdam.com) (カラオケ総合情報サイト)

CD DK 1811 / CD:004094-0001  
©2018 DAIICHIKOSHO CO., LTD.

お問い合わせ先

# 「健康カラオケ」はじめよう カラオケサプリ



# 毎日のストレスには カラオケが効く！

ストレス社会に生きる私たち。

最近では、企業での「ストレスチェック制度」も義務化されました。

仕事や職場環境、人間関係、家庭問題…。

日々の暮らしの中でストレスから逃れるのは困難です。

そこで、カラオケで心身をリフレッシュすることをおすすめします。

実は、歌うことには

心と身体にうれしいことがたくさんあるのです。

これまでも、カラオケは

ストレス発散に良いといわれてきましたが、

近年の研究により、

歌うことによるストレスの軽減が実証されたのです。

ストレスがたまりがちな現代社会にあって、

いつものように娯楽として

楽しんでいただくことはもちろん、

心と身体の手軽なサプリメントとして、

「健康カラオケ」を実践してみてください。



## 歌えば実感。 医学が実証した、 カラオケのストレス解消効果

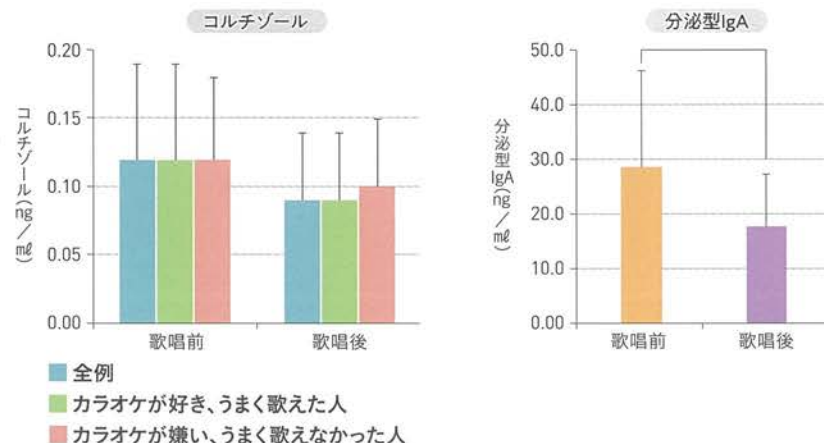
カラオケは、スポーツのように急激な負担をかけず、「気軽に」「楽しく」健康増進を図ることができるレジャーのひとつ。近年の研究により、免疫力の低下や生活習慣病の原因となるストレスを軽減させる効果があることが実証されました。



### ストレスホルモンが減少

歌うことがストレスに与える影響を検証するため、ストレスがかかると唾液中での分泌が増えると考えられるストレスホルモン「コルチゾール」と、ストレスマーカーとして研究に利用されることが多い「分泌型IgA」という成分を測定しました。すると、カラオケ歌唱の前と後では、どちらの量も明らかに減少していることが判明。また、「歌うことが楽しくない」と感じる被験者の数値も同様の変化をみせるなど、好き嫌いの嗜好に関わらず、歌うとストレスが改善されることが明らかになりました。カラオケは誰にでも役立つストレス解消法といえるでしょう。

### 唾液中成分に関する調査



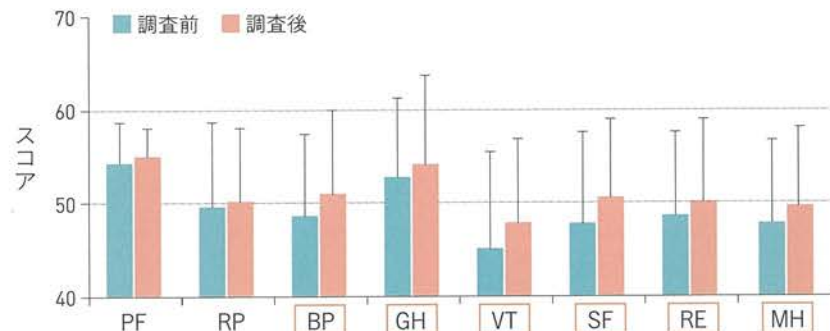
## カラオケとストレスに関するアンケート調査結果

NTTコミュニケーションズ株式会社の社員121名を対象に、週1回以上(1回につき1時間以上)の歌唱を4週間継続することにより、ストレスがどう変化するかを調査しました。ここでは、アンケート結果の一部をご紹介します。



### ① 心身のコンディションが高まる

「体の痛み」「社会生活機能」「全体的健康感」「活力」「日常役割機能(精神)」「心の健康」の6項目において、統計上カラオケの効果が見られました。カラオケ歌唱がネガティブな感情を緩和し、ポジティブな感情を亢進させ、健康感や活力を高める上で役立つ可能性があることが分かりました。

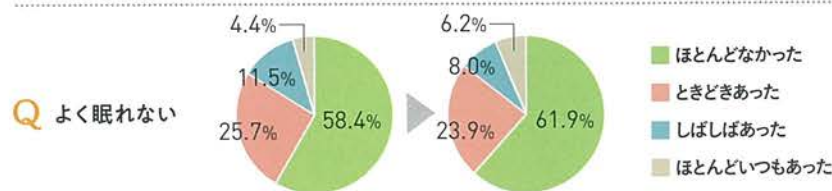
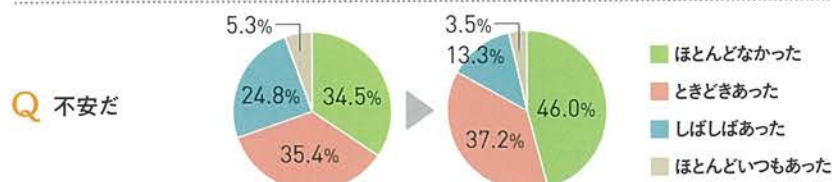
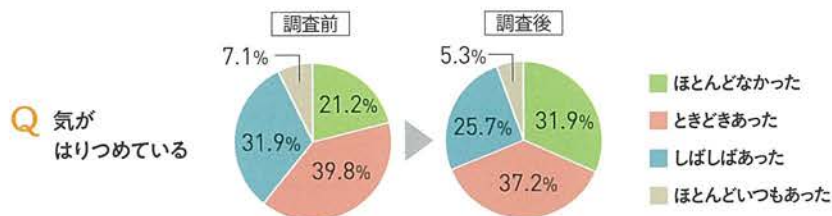


スコアが高い方が改善されている

PF: 身体機能  
 RP: 日常役割機能(身体)  
 BP: 体の痛み  
 GH: 社会生活機能  
 VT: 全体的健康感  
 SF: 活力  
 RE: 日常役割機能(精神)  
 MH: 心の健康

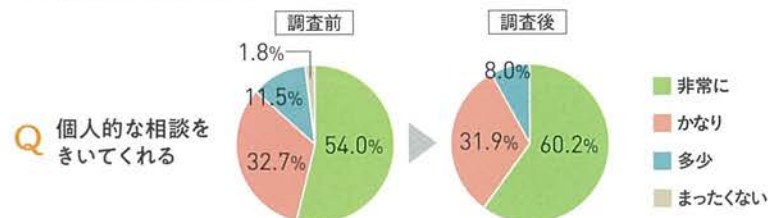
### ② カラオケを続けると、心と身体にポジティブな変化が

「気がはりつめている」「不安だ」と感じる人が「ほとんどなかった」と答える人が、1割以上も増加。また、睡眠に関する悩みも改善されています。カラオケが働き盛り世代の心身の健康に役立つことが分かりました。



### ③ 人間関係の改善にも役立つ

人間関係の変化についても調査したところ、配偶者、家族、友人等が「個人的な相談を“非常に”きいてくれる」割合が上昇。カラオケには、周囲とのコミュニケーションを良くする効果もあるようです。



# こんなにある！ カラオケの 健康パワー

毎日の生活にカラオケを補給すると、  
さまざまな  
健康効果が期待できます！

カラオケで思いっきり歌うと、  
気持ちよくなったり、いつのまにか身体がポカポカして  
汗をかいたりすることはありますか？  
ここでは、自らのクリニックでカラオケを活用した  
健康法を取り入れている  
周東寛先生(南越谷健身会クリニック院長)が提唱する、  
歌うことへの健康効果についてご紹介します。



若々しく  
いたい  
あなたに

## 心から歌って！ 「脳内ホルモン」の活性化

歌っていると、感動的になったり、うっとりする  
ような気分になることはありませんか？ 秘密は、  
「幸せホルモン」とも呼ばれるアドレナリンや  
ドーパミン、エンドルフィンなどの脳内ホルモン  
です。脳にナチュラルハイをもたらすこれら成分  
の分泌が、熱唱することで活性化。これは、  
「カラオケハイ現象」といわれています。アンチ  
エイジングや落ち込んだ気持ちを和らげるため  
に、カラオケでは感情を込めて歌いましょう。



運動不足な  
あなたに

## お腹の底から歌って！ 有酸素運動

お腹の底から歌うと、お腹の脂肪が燃焼します。腹式  
発声で10曲連続して歌えば、なんと1km走の有酸素  
運動と同等の効果が。有酸素運動は内臓脂肪を燃  
焼し、生活習慣病の予防につながります。また、身ぶ  
り手ぶりを加えて歌うと運動効果がアップ。さらに、  
腹式発声で腹筋が鍛えられ、体を動かしながら歌う  
ことが腰の運動にもなり、腰痛対策にも効果的です。



疲れている  
あなたに

## 毎日歌って！ 免疫力もアップ

ガン細胞やウイルスを攻撃する免疫細胞(NK細胞)  
の活動は、ストレスのある人ほど弱まることが知ら  
れています。幸せホルモンの分泌を促しながら、スト  
レス解消を図るカラオケ。このストレス軽減効果が、  
免疫細胞の活性化につながっていると考えられて  
います。カラオケ歌唱は、日々の健康維持にもつな  
がるのです。



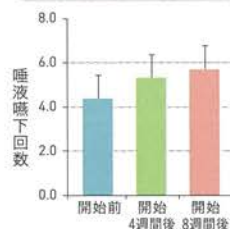
### Column

#### 嚥下機能もアップ！

カラオケで日常的に歌うと、  
口のまわりの筋肉が増強され  
ます。これにより、加齢とと  
もに衰える嚥下(食べ物や  
飲み物を飲み込む動作)機  
能もアップ。高齢者の誤嚥  
(誤って気管に異物を入れる  
こと)防止にも、カラオケは  
役立つと考えられています。

#### 嚥下機能(RSST・咬合力検査)

反復唾液嚥下テスト(RSST)



咬合力検査

