

心と身体に「うた」がいい。

健康カラオケ

のススメ



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。

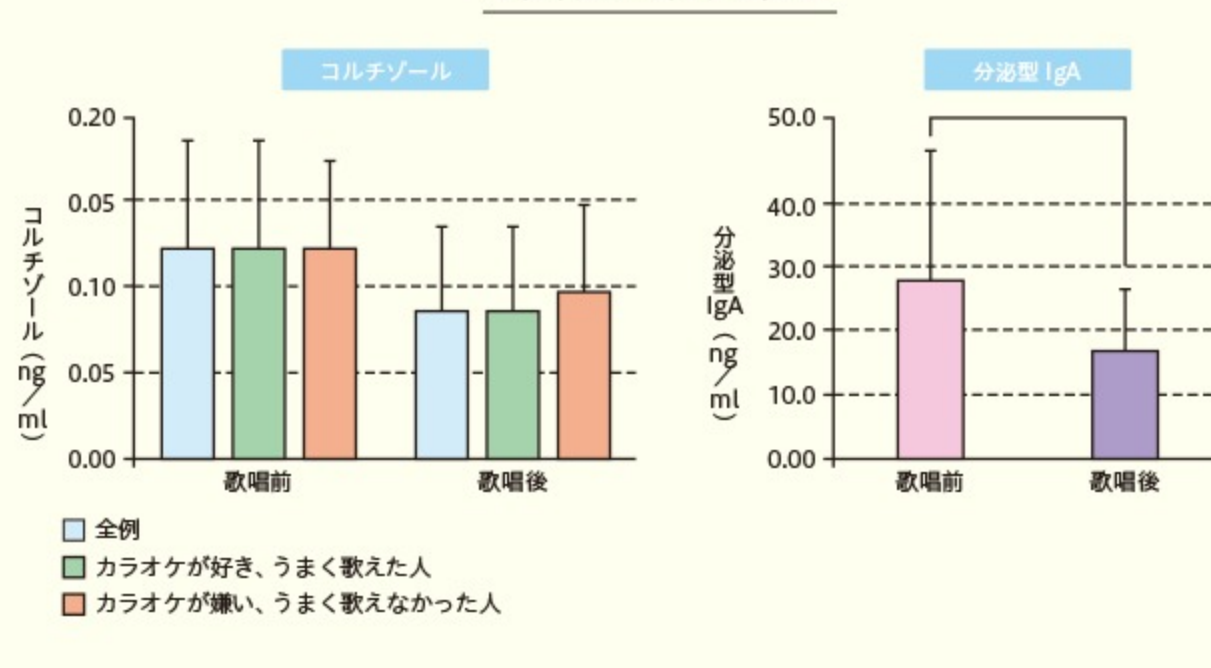


歌えば実感。 医学が実証した、 カラオケのストレス解消効果

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の多い「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。



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！

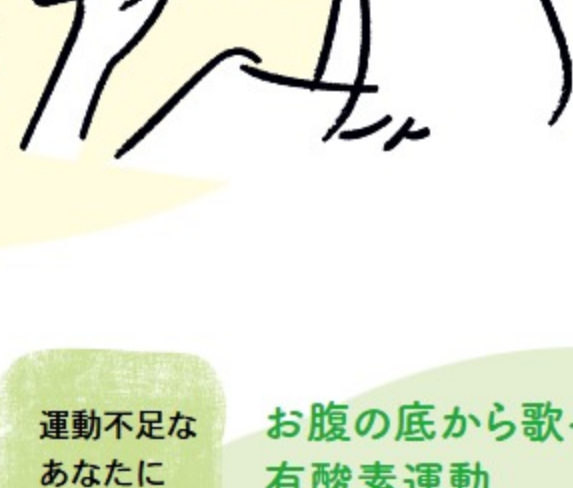
カラオケで思いっきり歌うと、
気持ちよくなったり、いつの間にか身体がポカポカして
汗をかいたりすることはありませんか？
ここでは、自らのクリニックでカラオケを活用した
健康法を取り入れている
周東寛先生(南越谷健身会クリニック院長)が提唱する、
歌うことの健康効果についてご紹介します。



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
気分になることがありますか？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
と同等の効果があります。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。



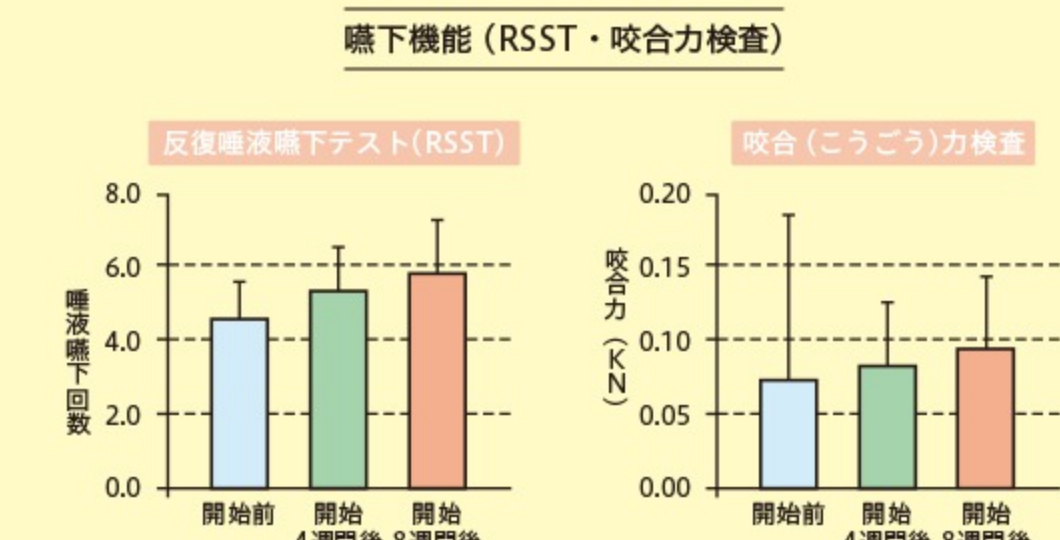
疲れている
あなたに

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、ストレスのある人は弱
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。

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
役立つかと考えられています。



近ごろ、有酸素運動をしていますか？

運動不足は、高血圧や高血糖、腰痛や便秘、血行不良、内臓疾患など、
さまざまな生活習慣病を招きます。

運動不足を感じているのなら

お腹の底から思いっきり歌うことで、カラオケはスポーツになります。

腹式呼吸と腹式発声を意識すれば、カラオケは有酸素運動になります。

腹式発声は生活習慣予防に効果的

腹式発声では、通常の発声に比べ呼吸量が大幅に増えま
す。腹式発声で歌唱すると有酸素運動になり、血行促進や
血糖値低下、血圧降下、中性脂肪値低下、喘息治療、めま
い、のぼせの解消などが期待できるのです。

身ぶり手ぶりで、さらなる効果

身ぶり手ぶりを加えて表現豊かに歌うと、血圧の安定や、
血糖値の低下などの変化が期待されます。体を動かしながら
歌うことは、腹式発声による有酸素運動に加え腰の運動
にもなり、腰筋を鍛え腰痛の改善にもつながります。

腹式呼吸6つのトレーニング



大声で叫ぶ



「あああ〜」と発声する



ドミソの音程で「あ、あ、あ〜」
と発声する



口をすぼめ、吐くときに
「あああ〜」と発声する



口をすぼめ、吐くときに
「あ、え、い、お、う」と発声する



唇を指で横に開き
「あああ〜」と発声する

健康 カラオケ コラム

1 カラオケと「イップス症候群」

あまりに強いストレスを強いられた
とき、震えや嘔吐といった症状が
突然襲う「イップス症候群」。
この症状に人前で歌うカラオケが
治療の一環として
取り入れられています。
人前やこぞというときに
上がってしまう方、
今すぐカラオケはいかがですか？



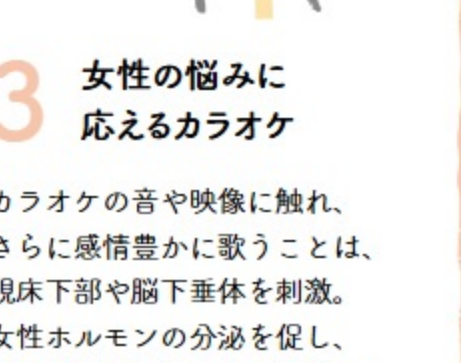
2 ビブラート歌唱法 のチカラ

音声を細かく上下させ震えるように
音を響かせる「ビブラート歌唱法」
は、鼻咽喉を振動させます。
鼻咽喉の振動は、
三半規管や喉、脳を刺激し、
聴覚障害や認知症の予防・改善に
効果的だといわれています。
歌唱法の知られざる力ですね。



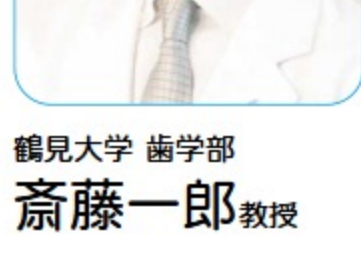
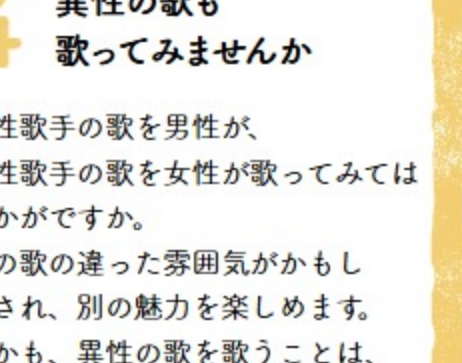
3 女性の悩みに 応えるカラオケ

カラオケの音や映像に触れ、
さらに感情豊かに歌うことは、
視床下部や脳下垂体を刺激、
女性ホルモンの分泌を促し、
更年期障害の緩和や体細胞の
老化防止に良いとされています。
いつまでも美容と健康を保ちたい
女性に大変おすすめです。



4 異性の歌も 歌ってませんか

女性歌手の歌を男性が
男性歌手の歌を女性が歌ってみては
いかがですか。
その歌の違った雰囲気がかもし
出され、別の魅力を楽しめます。
しかも、異性の歌を歌うことは、
イメージ力が豊かになり
脳の活性化や、認知症の予防が期待
できます。男心や女心への理解が
もっと深まるかもしれませんね。



横浜大学 歯学部
髙橋 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、表現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
に楽しめることに元気になるカラオケは、娯楽としてはもちろん、心身のケアに役
立って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。心の身体へのケアのために、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/コスモワークス(2011年刊)
- 『健康に長生きしたいければ1日1曲歌いなさい』髙橋一郎・周東寛・EIMI・田中靖子/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 髙橋教授との共同研究』(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)