

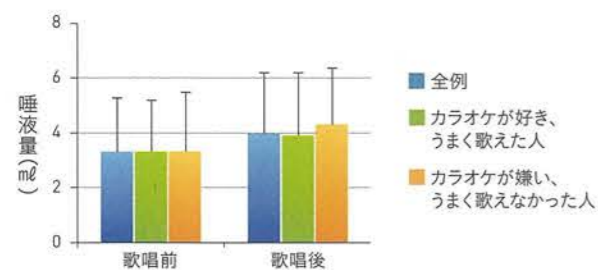
毎日の生活にカラオケを。さまざまな健康効果が期待できます

まだまだたくさんあるカラオケの健康効果。その一部をご紹介します。

認知症予防にも

カラオケの好き嫌いに関わらず、歌うことは、唾液の分泌を促す働きがあることが明らかになりました。唾液には、「NGF（神経成長因子）」という脳神経の回復や脳の老化を防ぐ作用などが含まれます。唾液の分泌量が増えることで、口腔環境の改善はもちろん、認知症予防にもつながるといわれています。

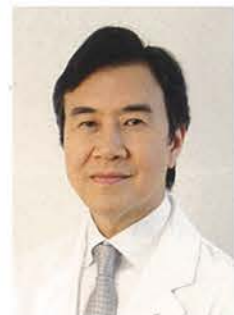
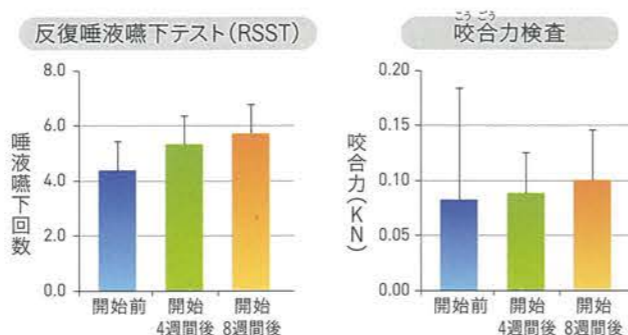
口腔機能検査



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)



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、老化に伴う口の機能の低下を防止する方法を模索していたところ、楽しみながら継続性があり、口の機能を維持するのに役立つ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、ご自身の好きな歌を歌うことはもちろん、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。心身の健康に役立つカラオケを生活習慣に取り入れたい、職場環境にも導入いただければと思います。

従業員の皆様の心身の健康維持に、カラオケをお役立てください。

数々の調査から、ストレスの緩和や心身の健康維持にカラオケ歌唱が効果的であることが明らかになりました。また、同僚や友人、家族などの複数人でカラオケを楽しむことは、人間関係を良好にし、コミュニケーションツールとしても有効であることも分かりました。会社の福利厚生、従業員の皆様の健康管理、組織の活力アップのため、カラオケの習慣的活用をご検討いただければ幸いです。

参考資料

『健康に長生きしたいければ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)

お問い合わせ先

第一興商

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

CD DK 1811 / CD:004093-0001
©2018 DAIICHIKOSHO CO., LTD.

心身の健康をサポートするカラオケ

カラオケがストレス解消に効果があることが、数々の調査より実証されました

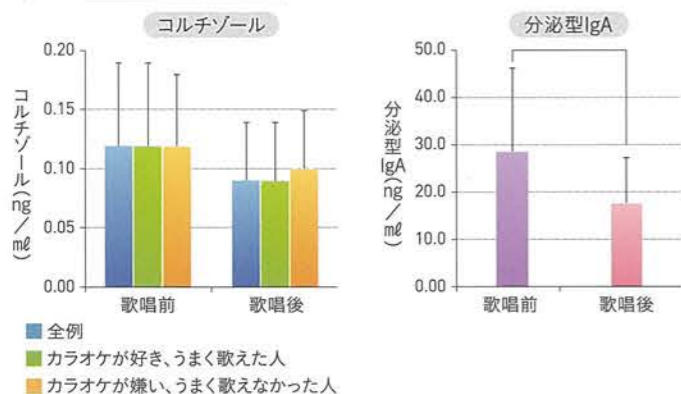
カラオケは、貴社の職場環境やストレス改善に貢献します

「働き方改革」が求められる昨今、2015年には企業での「ストレスチェック制度」が義務化されました。ストレスは長時間労働や職場環境、人間関係、家庭問題などに起因し、仕事とプライベート両方でのケアが求められています。これまでも、ストレス発散によいとわれてきたカラオケ。最近の研究により、歌うことによるストレスの軽減が医学的に実証され、カラオケの健康効果に注目が集まっています。さらに、“やる気”や“活気”の向上、良好な人間関係を形成する力なども明らかに。ストレスチェック対策、従業員の皆様の意欲減退防止、あるいはストレスからくるハラスメント対策など、職場環境改善の一助として、ぜひカラオケの活用をお考えください。

医学的に明らかとなった、ストレス解消効果

ストレスがかかると唾液中での分泌が増えると言わ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」。歌唱前・歌唱後の量を調査したところ、いずれの成分も数値が明らかに減少していることが分かりました。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結果に。好き嫌いの嗜好に関わらず、歌うとストレスが解消されることが明らかになりました。

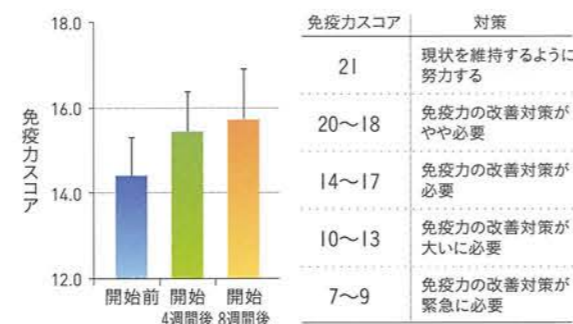
唾液中成分に関する調査



ストレス緩和は、免疫力向上につながる

歌うことの長期的効果を検証するため、免疫力に関するリンパ球の数や機能を調べたところ、免疫力が強化され、継続することで効果が高まることが明らかになりました。カラオケ歌唱は、健康維持にもつながるといえます。

免疫力測定

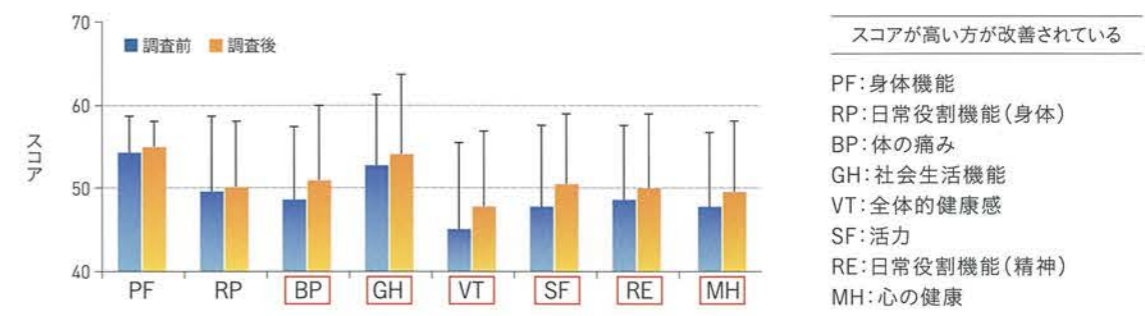


アンケート調査結果

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。

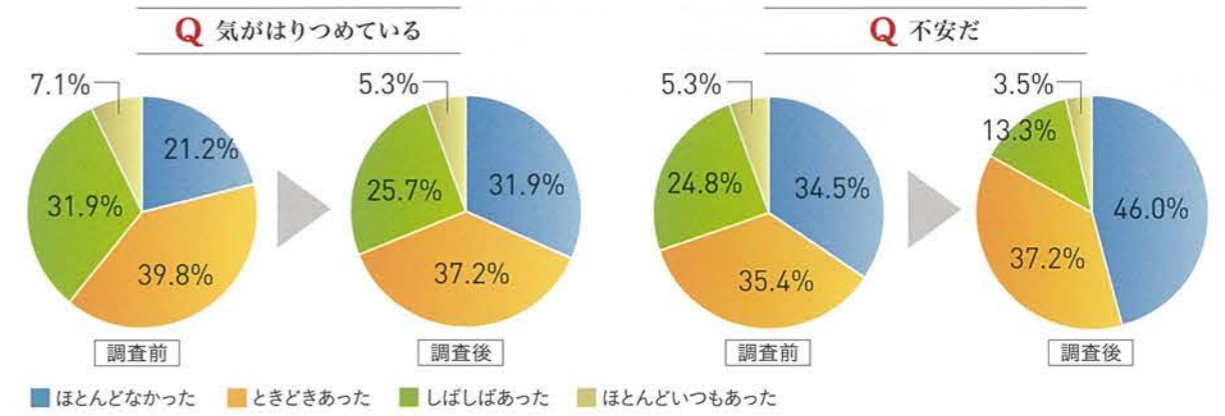
心身のコンディションを良好に保ちます

「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。



感情のポジティブな変化が認められました

「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。カラオケ歌唱の習慣的継続は、メンタルヘルスを改善させると考えられます。



人間関係の改善にも貢献します

職場の同僚が「個人的な相談をきいてくれる」かを調査したところ、“かなり”きいてくれる割合が7.1%も上昇。カラオケ歌唱の習慣的継続が、ストレスを感じる原因のひとつである人間関係の改善に大きく貢献していることが明らかとなりました。

