

ワンポイントアドバイス!

🎤 カラオケの健康効果

自宅でカラオケを楽しまれている方から、「屋内でできる」「楽しんでできる」「一人でも誰かとでもできる」「リハビリになる」とカラオケについて、お話を伺います。今回はその健康効果についてご紹介します。

唾液の増加

- 口の周りの表情を作る筋肉を動かすことで、血行が良くなり、唾液腺が刺激され唾液の分泌が増加します。

唾液は風邪やインフルエンザなどの予防、飲み込む力を増強させます。



ストレスホルモンを減らす

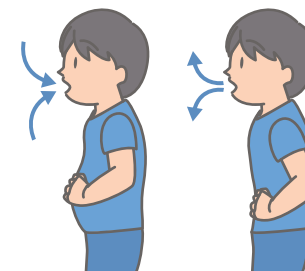
- ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールは、歌った後、リラックスすることで減っています。

リラックスすると副交感神経が優位になり、身体の機能が回復します。



腹式呼吸する全身運動

- お腹を意識しながら歌うことで、呼吸量が増え、有酸素運動になります。体幹の筋肉も鍛えられ、姿勢が良くなります。



※ 現在、集団でのカラオケの会や歌会を休止しておりますが、個別での活動支援は継続しています。詳しくは、音楽療法士にお尋ねください。

(参考：日野原重明「標準 音楽療法入門 改訂版」 斎藤一朗 日本音楽健康協会監修「健康に長生きしたければ1日1曲歌いなさい」)