

ウェルネ特集1
「カラオケ」と健康

体と心をカラオケで元気に！

日本が生んだ文化である「カラオケ」は、手軽にできる健康法でもあります。カラオケが心身や脳に与える影響、健康づくりにも良い楽しみ方などについて音楽健康指導士の谷英昭さんに伺いました。



株式会社第一興商 営業開発課
音楽健康指導士
谷 英昭 さん

口腔機能を向上させる

「カラオケ」と健康との関係について教えてください。

「カラオケ」が誕生したのはもう何十年も前ですが、今でも多くの人に楽しまれていますね。昔主流だった「カラオケのある夜のお店」は、時代とともに少しずつ減少していますが、一方で昼間でも気軽に利用できる大型のカラオケ専門店が普及し、全体での台数は意外に減っていません。今回は科学的な根拠も交えながら、カラオケが「体」「心」「脳」のそれぞれに及ぼす良い効果につ

いてお話ししたいと思います。

まず「体」に対する効果ですが、カラオケを歌うことで「口腔機能の向上」が期待できることが研究で分かっています。

—— 具体的にはどんな効果でしようか？

一つは「唾液の分泌量が増える」という効果です。唾液には消化作用や抗菌作用をはじめ、健康の維持に必要なさまざまな成分が含まれているのですが、加齢やストレスなどで唾液の分泌量が減ると「ドライマウス」と呼ばれる口中が乾いた状態になり、感染症などにもかかりやすくなります。カラオケで舌や口の周りの筋肉をしっかりと動かすことで唾液の分泌量が増え、ドライマウスを防ぐことができます。

Interview

また「嚥下力」つまり、ものを飲み込む力を高める効果もあります。嚥下機能も加齢とともに低下し、誤って食べ物や飲みものが食道に入る「誤嚥」が起こりやすくなります。誤嚥で細菌が肺に入り炎症を起こす「誤嚥性肺炎」は、高齢者の死亡原因の上位にくる病気ですがカラオケはこの予防にも役立つと言えるでしょう。

小顔効果や
ダイエット効果も

—— カラオケは美容にも良いのですか？

ええ、顔の筋肉の70%は口の周りに集中していて、これらが衰えることでいわゆる「老け顔」にな

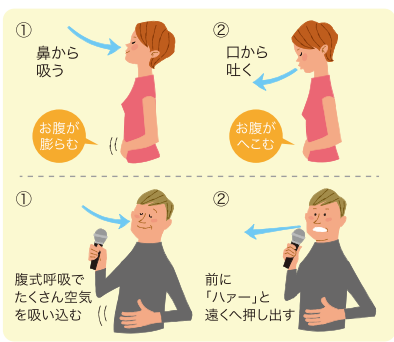
るので、カラオケで口周りの筋肉を引き締めることで若々しい容貌を保つこともできるわけですよ。

—— ダイエットの効果はどうでしょうか？

歌うという行為は一種の有酸素運動で、1曲歌うと10〜20 Kcalが消費されると言われます。5曲連続だと50〜100 Kcalですね。100 Kcalというのは自転車こぎ運動を20〜25分、あるいは40メートル走に匹敵するカロリー消費で、ふだんあまり運動をしない中高年の方にとってはなかなかの運動量だと思います。

ただしカロリー消費量は「歌い方」によって違ってきます。健康づくりのためには「腹式呼吸・腹

式発声」で歌うことをおすすめします。腹式呼吸とは「息を吸うときにお腹をふくらませ、吐くときにお腹をへこませる」呼吸法です。この呼吸で声を出すのが腹式発声で、喉だけの発声に比べると呼吸量が1.5倍以上にな



■ 腹式呼吸(上)と腹式発声(下)のやり方

ウェルネ特集1

「カラオケ」と健康

ります。これを意識的にやることで呼吸器関連の筋肉が鍛えられ、力強い声が出せるようになります。

ストレス解消効果を科学的に実証

——「心」への効果についても教えてください。

カラオケ愛好者の方なら、ふだん体感していることだと思いますが、好きな歌を大声で歌えば満足感や爽快感、高揚感、あるいはリラックス感が得られますね。実は私たち第一興商では「カラオケのストレス解消効果」について大学と共同での実験を行っています。

副腎皮質ホルモンの一種に「コル

デュアルタスクで脳を鍛える

——「脳」への効果というのは？

やり方にもよるのですが、カラオケは「脳のトレーニング」や認知機能の低下予防にも役立つのです。たとえば知っている歌でも歌詞の一部を隠すとなかなか正確に歌えなくなるものですが、それを思い出しながら歌うだけで簡単な脳トレーニングになります。

脳の活性化には2つの作業を同時に行う「デュアルタスク」(ながら動作)「が有効だと言われています。普通にカラオケを歌うだけでも歌詞・メロディ・リズムなど色々な情報を脳が処理しているのでトレーニング効果が

チゾール」という物質があります。別名「ストレスホルモン」と呼ばれ、ストレスが強い状況に長時間置かれると分泌量が増え、免疫力の低下などの弊害が起こりやすくなります。実験では、被験者にカラオケで好きな曲を歌ってもらった後に血液中の cortisol の量を調べると、歌う前よりも低下していることがわかりました。

面白いことには、カラオケ好きの人だけではなく、もともと歌が嫌いな人や人前で歌うのが苦手な人でも、同じように cortisol の量が低下していたのです。好き嫌いにかかわらず「歌う」という行為そのものに、人の気分や感情を動かす作用があるのでしようね。

ウェルネ特集1

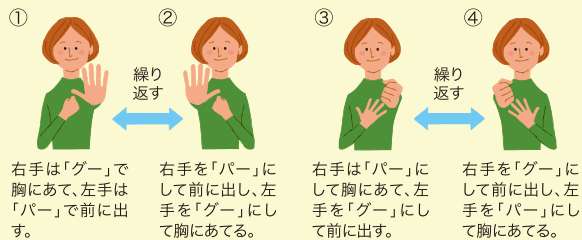
「カラオケ」と健康

ありますが、たとえば「2つの違う歌の歌詞とメロディを入れ替えて歌ってみる」などの工夫をすれば、より効果が高まると思います。

日本音楽健康協会では、デュアルタスクの一つとして歌いながら身体を動かす「健康カラオケ」を提唱しています(図参照)。脳は筋肉と違い、一旦できるようなったことを反復しても効果が少ないので、つねに「少し難しい動作」にチャレンジすることがポイントですね。上手にできなくてもかまいません。失敗も楽しんでみながら、ぜひ実践してみてください。

——ありがとうございます。

♪歌いながら「グーパー体操」をやってみよう♪



★①と②の動作に慣れたら、③と④の動作に切り替えてみる。

■健康カラオケの一例(歌いながら身体を動かすことで効果がUP)

■音楽健康指導士とは…

今回お話を伺った谷英昭さんは「音楽健康指導士」として、大阪府内の自治体が開催する健康教室などで講師としても活躍中です。音楽健康指導士とは、高齢化社会における高齢者の健康づくりや地域のコミュニティづくりに「うたと音楽」の持つ力を活用すべく、2014年7月に一般社団法人として設立された「日本音楽健康協会」の認定資格です。

●日本音楽健康協会ホームページ
<http://www.onkenkyo.or.jp>

■日本音楽健康協会監修の本
『健康に長生きしたければ1日1曲歌いなさい』
(アスコム)

