



市場文化会館だより



いかがお過ごしですか



天高く馬肥ゆる秋になりました。

今回は「カラオケと健康」についてお知らせしようと思います。
(本稿は本館だより2017年10月号の記事を加筆修正したものです)

- **社会的孤立の防止** カラオケ好きな人が集まり一緒に歌えば、連帯感や仲間意識が芽生えるため、高齢者の社会的孤立の防止になります。
- **認知症予防** 歌をうたうと、その歌を聴いていた頃の古い記憶などが脳を刺激するため認知症の予防効果があります。また、歌詞を覚えリズムに合わせて声を出すという動作が脳全体を刺激します。
- **高血圧の防止** 歌う時は、お腹から声を出す腹式呼吸で歌うとより効果があります。腹式呼吸とは胸郭(きょうかく)と腹腔(ふくくう)を隔てている横隔膜を上下させる呼吸法ですが、この上下によりポンプ効果が生まれ血流が良くなります。
- **誤嚥(ごえん)防止** 歌う時は、口を大きく開けるため、口周りや舌の筋肉を使います。その結果、食べ物を喉の奥に送り込む力が強化され、誤嚥を防ぐことにつながります。さらに、とっさの時に声帯が閉じることで足を踏ん張ることによる転倒を防止できます。
- **口腔環境の正常化** 歌をうたうと唾液が出て、口の中の洗浄・抗菌・保護などの作用があり、虫歯や口内炎、誤嚥を防いだりします。
- **ストレスの軽減** 大きな声を出して歌うと、脳から幸せホルモンと快楽ホルモンが分泌され、腹式呼吸は自律神経を整えリラックスさせる効果がありストレスが軽減されます。
- **カロリー消費** 10曲で30分のウォーキング効果があります。カラオケは軽い有酸素運動になっています。座って歌ってもある程度の効果はあります。
- **その他** 歌の嫌いな方・人前で歌うのが苦手な方は、無理をしないでください。一人カラオケでもいいです。他人の歌を聞くだけ、聞いて一緒に歌うだけでも十分効果があります。しかし、できれば、一曲は歌える曲がほしいですね。楽器や踊りがあると一層効果が上がります。

参考文献:『健康に長生きしたければ1日1曲歌いなさい』2015
『歌うは有酸素運動!カラオケがもたらす驚きの健康効果』2026

さて、以上のようにカラオケの効果は数多くあります。食欲の秋、読書の秋、そして芸術の秋と言われますが、今年の秋はカラオケの秋にしませんか。

市場文化会館には、立派なカラオケセットがあります。3人以上でご利用いただけます。時間は原則として土曜日・日曜日を除く9:00~15:00です。どうぞご利用ください。お待ちしております。



カラオケ大会の様子



Song-Books さん



今日乃 楽しみ さん



尾出家 むじな さん

「第13回 市場文化会館 落語会」

日時: 2026年9月26日(土) 13:30 開演

場所: 市場文化会館 大広間

Song-Books による楽器演奏

1. 川の流れるように
2. 悲しみ本線日本海
3. 365日の紙飛行機(あさが来た)
4. 笑ったり転んだり(ばけばけ)
5. 愛の花(らんまん)
6. 風と町(風、薫る)
7. 浪花節だよ人生は

落語とマジックショー

尾出家 むじな ... 「だくだく」

田舎のマジシャン ... 「マジックショー」

今日乃 楽しみ ... 「住吉駕籠(かご)」

