

カラオケの健康効果

カラオケを歌うと心が軽やかになるだけでなく、呼吸や適度な運動などによって体にも良い影響があり、心身の両方に健康効果をもたらします。

筋肉を鍛える

腹式呼吸で歌うことによって、腹筋、横隔膜(筋肉の一種)、胸筋が鍛えられます。

- 口先で歌わないで、腹筋を使ってしっかり声を出すこと。



血液循環を促進する

筋肉運動によって血管の収縮が行われ、血液循環が良くなります。心臓の動きも活発に。

- 筋肉は第二の心臓です。

血管と内臓を浄化する

新陳代謝が良くなり、体内の老廃物が汗、尿や便、炭酸ガスとして排泄されます。

ストレスを解消

脳全体が刺激され、エンドルフィンやドーパミンなどの脳内ホルモンが活性化されて、陽気で元気になります。

ダイエット効果と運動効果

腹式呼吸でカラオケを1曲歌うと、発声運動、呼吸運動、腹筋運動により、100m走ったのと同じくらいのカロリーを消費します。

自律神経のバランスを保つ

人前で歌う緊張感(交感神経)と歌い終わった後のリラックス感(副交感神経)が、自律神経をほどよく刺激します。免疫力もアップします。

若返りと認知症予防

歌詞を暗記する、リズムに合わせる、情景をイメージすることには、若返りと認知症予防の効果があります。



- カラオケはスポーツ。汗をかくくらい真剣に歌いましょう。

カラオケの心得 十カ条



一 腹式呼吸で歌う

腹筋、胸筋、横隔膜が鍛えられ、ダイエットにも効果的です。立って歌うのが理想的。マイクに頼り過ぎず、腹の底から大きな声で歌いましょう。

二 人前で歌う

あがってもいいのです。適度な緊張感が健康効果をもたらします。

三 歌詞を覚える

歌詞を見ずに歌えるようになること。歌詞を覚えることは、記憶力の訓練になり、認知症の予防になります。

四 歌の情景をイメージする

歌の情景をイメージして歌うと、脳に刺激を与え、脳細胞が活性化して若返ります。気持ちのいいイメージを思い描くと免疫力も高まります。

五 毎日歌う

たまに何時間も歌うよりも、数曲でも毎日歌ったほうが効果的です。自宅でもいいので、練習するつもりで、大きな声で歌いましょう。

六 お酒はほどほどに

少量のお酒にはリラックス効果がありますが、飲み過ぎはのどと肝臓の負担になります。

七 たばこは吸わないこと

喫煙は血液循環を悪くするため、せっかくのカラオケ健康効果が半減してしまいます。たばこの煙は吸わない人の健康も害します。

八 十八番を持つ

自分の声に合った歌で、自信を持って歌える歌を2〜3曲持つと、より身振り手振りも増えて、運動効果が高まります。

九 リラックスして歌う

気心の知れた仲間とリラックスして歌ったほうが、免疫効果が高まり、声もよく出て、気持ち良く歌えます。

十 楽しむこと

恥ずかしがらないで、気持ち良く歌います。下手でも気にしなくていいのです。健康効果に上手下手は関係ありません。

