

「歌うことの効果」

特定非営利活動法人しんしろドリーム荘

①免疫を強化する

ドイツのフランクフルト大学の研究によると歌を歌うことで免疫を高めることがわかりました。この研究では、プロの合唱団のメンバーを対象にモーツァルトの作曲レクイエムを歌ってもらいました。歌う前と後で血液検査をしたところ、歌った後では免疫グロブリン A と呼ばれる免疫のたんぱく質量が増加しました。

②運動の代替

歌を歌うことは腹筋を使うため筋肉痛になることがあります。歌う際に横隔膜が上下することで内臓マッサージの効果があり、刺激を受けた内臓は働きが良くなります。また呼吸量も多くなり、多くの酸素を体内に取り入れることとなります。そのため、歌を歌うことは高齢者、障害者、ケガをしている方は運動の代替として最適です。

③ストレス解消

歌うことはストレスが軽減します。歌うことは筋肉の緊張をほぐし、ストレスを受けると分泌量が増えるストレスホルモンで知られているコルチゾールを低下させます。

④睡眠を助ける

デイリーメール記事によると、歌うことで喉や口腔上壁が強化されるため睡眠時無呼吸症候群を対策すると考えられています。歌うことは適度に疲労するため、寝つきも良くなります。

⑤姿勢の改善

真っすぐ立って歌うことで良い姿勢が保たれます。そして良い姿勢が習慣化します。

⑥うつ病の予防

歌を歌うことは神経伝達物質であるエンドルフィン（幸せホルモン）が出ます。エンドルフィンは、モルヒネに似た鎮痛作用のある物質です。また免疫力を高めたり気分を良くしたりします。歌うことで気分が高揚し、あなたの不安な心を取り除きます。

⑦アルツハイマーや認知症の予防

歌を歌うことは、酸素を多く取り込むことで血液循環が良くなり、脳により多くの酸素が供給されます。これにより、注意力、集中力、記憶力が向上するためアルツハイマーや認知症の予防につながります。

⑧IQ 上がる

上記の通り脳への酸素供給が多くなるため、脳全体の機能が良くなります。いくつかの研究では一般の方よりも歌手の方が IQ が高いと結論づけています。

⑨血圧を下げる

歌を歌うことは、リラックス効果があるため血圧を下げることができます。

⑩肺活量上がる

歌うことで肺活量上がるため、容易に呼吸ができるようになります。

⑪美容効果

歌うことは、酸素をより体内に取り入れることにつながるため、血液循環や酸素の流れが改善します。その結果、肌を若く保つことができます。また、顔全体を使うため、口周りのシワの発生を防ぐことができます。

⑫コミュニティの形成

グループで歌うことや合唱団で歌うことはチーム活動であり、喜びや感動を共有できます。絆が生まれ、楽しいコミュニケーションの場になります。

⑬文化間の溝をうめる

日本では考えづらいですが、様々な人種がいる国では、文化的な衝突が発生してしまうことがあります。しかし、音楽は国々の多様性を認めることにつながるため、異文化を心よく受け入れることができるようになります。

出典：健康管理士「鈴木たか氏」のホームページより

「さあ、歌いましょう♡♡♡」