



皆さんは、カラオケや合唱などでうたを歌うと、「健康によさそう」「なんかスッキリする」と思ったことはありませんか？ 歌唱が口腔機能の改善やストレスの軽減に好影響を及ぼすことは、2014年に鶴見大学斎藤一郎教授と第一興商が行った共同研究の学術論文「Possible benefits of singing to the mental and physical condition of the elderly (高齢者の心身の状態に歌がもたらす効果の可能性)」として作成、国際学術誌「BioPsychoSocial Medicine」で発表され、後に世界最大の医学図書館「アメリカ国立医学図書館」にも収載され、一定の科学的根拠のある事象として認知されています。このことから、歌うことは誰でも手軽に行うことができる、副作用がない健康法といえます。

attention! 口腔機能の衰えは高齢者の死亡リスクを高める

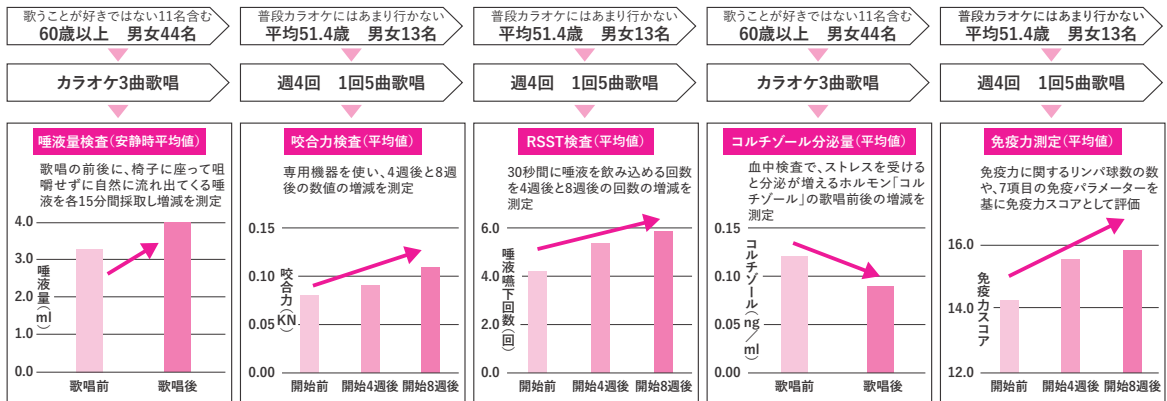
口にはさまざまな役割があります。声を発することや、呼吸、顔の表情をつくることに加え、大きな役割の一つとして、食べ物を咀嚼し飲み込むことで、栄養を摂取する役割があります。咀嚼機能が衰えると噛むことが億劫になり、栄養バランスの偏りや食欲が低下することで、低栄養のリスクが高くなります。さらには飲み込む機能（嚥下機能）が衰えることで、口の中のものをうまく飲み込めず、原因菌が付着した食べ物や唾液などが、誤って気管から肺に入りやすくなることによる誤嚥性肺炎のリスクも高くなります。肺炎＋誤嚥性肺炎は、65歳以上の死亡原因の第4位となっており、その内80歳代では約80%、90歳以上では95%以上が誤嚥性肺炎となっています。

（出典：厚生労働省・令和6年人口動態統計）

action1 うたを歌うことで得られる健康効果

エビデンスに示された歌うこと健康効果としては、上記リスクを改善する口腔機能の向上があります。さらにその他の効果としては、ストレス軽減や免疫力向上の効果があることもわかっています。これは、風邪やインフルエンザの罹患リスクや、口内炎や肌荒れの発生リスクの軽減も期待できます。また、歌うときに脳血流が増加するという報告もあり、認知症の非薬物療法の一つと考えられています。（参考：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターホームページより）

次ページのデータは、「ふだんカラオケに行かない」「歌うことが好きではない」と答えた人も含め測定した結果であり、すべての数値に改善がみられたことから、うたを歌うことが健康面でも有効な手段と考えられます。（出典：BioPsychoSocial Medicine. 2014 May 21:8:11）

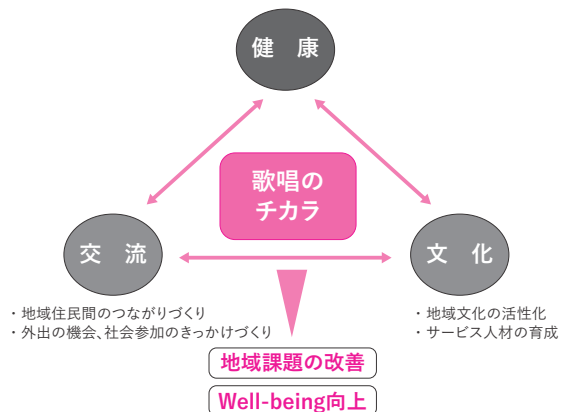


▶ 歌唱による健康効果

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| ① 唾液分泌量が増える | ④ ストレスホルモン「コルチゾール」が減少する |
| ② 咬合力(噛む力)が向上する | ⑤ 免疫力が向上する |
| ③ 嚥下機能(飲み込む力)が向上する | ⑥ 認知機能が向上する |

action2 歌うことに期待される地域課題の改善、ウェルビーイングの向上

歌の起源は、古く旧石器時代まで遡るといわれていますが、歌うことは人類に根付いた文化的な行動です。この行動は、前述の健康効果はもとより、さまざまな地域課題の改善や、歌うことの楽しさを楽しむことでウェルビーイングを高めることにもつながると同時に、「交流」「文化」の活性化は、地域の「健康づくり」とも相互に関連する要因と考えられます。



check! 魔法の言葉「コエダスカ！」

日本音楽健康協会は、歌唱の健康効果をわかりやすく覚えてもらうための魔法のワード「コエダスカ！」を提唱しています。参考までに、こちらをご覧ください。



- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ● コ : 向上! 免疫力! | ▶ 免疫カスコーが向上 |
| ● エ : 嚥下機能UP! | ▶ 誤嚥性肺炎の予防が期待できる |
| ● ダ : 唾液分泌増量! | ▶ 唾液の9大作用の働きを保つ |
| ● ス : ストレス減少! | ▶ ストレスホルモン「コルチゾール」の減少 |
| ● カ : 噛む力UP! | ▶ 低栄養の予防 |

