



# 10月17日はカラオケ文化の日



今やカラオケは、誰でも気軽にできる娯楽です。そのカラオケで健康になれるって知っていますか？カラオケには嬉しい効果がたくさんあるそうです。どうしてカラオケで健康になれるのでしょうか。

## オーケストラ

カラオケの誕生は定かではありませんが、昭和47年頃、時代の流れによって必然的に誕生したカラオケは、スナックなどの夜の市場を中心に瞬く間に普及しました。昭和48年には、第一興商などの大手カラオケメーカーが設立され、昭和51年にはカラオケテープが初めて発売され、昭和51年頃から第1次カラオケブームとなりました。実はカラオケが「空オーケストラ」を略したものと皆さんは知っていましたか？「カラオケ」は元々、放送用語で、一説にはNHK交響楽団員の雑談から生まれたと言われています。昔は歌手が舞台などで演技する時やラジオで音楽を流す時に毎回オーケストラを集めなくて済むように演奏をオーケストラではなく、テープやレコードといった音源で代用していました。そのときに使われていた演奏を「空オーケストラ」すなわち「カラオケ」と呼んでおり、これが由来とされています。

## KARAOKE



カラオケは老若男女問わず人気の高い娯楽のひとつで、現在では日本だけではなく、世界で楽しまれている日本文化の一つです。特に欧米ではその人気が高く、遂にはカラオケの発明者でカラオケのビジネス化に成功したとされる井上大祐氏が2004年（平成16年）に「イグ・ノーベル賞（愚かなノーベル賞）」の平和賞を受賞するまでになったのです。経済効果を生み出したことを称えられるのなら、物理学賞や経済学賞とかじゃないの？と思ってしまいがちですが、そこはイグ・ノーベル賞！まっとうな理由ではなく、「お互いの歌をじっと聞くというように、忍耐強さを鍛える全く新しい方法を編み出した」という理由から「平和賞」が贈られたということなのです。皮肉を交えたなんとユーモラスな理由ですね。

## カラオケで得られる7つの健康効果

カラオケを歌うと心が軽やかになり、とても楽しい気持ちになりますよね。実は、カラオケの効果はそれだけではないんです！

- ① ストレス解消**  
カラオケを歌うと脳全体が刺激され、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。
- ② 筋肉を鍛える**  
腹式呼吸を意識して歌うと、腹筋や横隔膜（筋肉の一種）、胸筋が鍛えられるそうです。
- ③ 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、100m走ったのと同じくらいのカロリーを消費するそうです。
- ④ 血液循環を促進する**  
筋肉運動→血管収縮促進→血液が循環する→心臓の動きが活発になり血液の循環がよくなるそうです。
- ⑤ 血管と内臓を浄化する**  
新陳代謝がよくなり、血管と内臓を浄化が期待できます。
- ⑥ 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。自律神経のバランスが整うことで、免疫力がアップするというメリットもあるそうです。
- ⑦ 若返りと認知症予防**  
歌詞の暗記やリズムに合わせることで、懐かしい歌を歌うことで当時の情景を思い出し、実際に若返り効果が期待できます。

純粋にカラオケをするのもとても楽しいですが、せっかくなら健康になりながら楽しめたらもっと良いと思いませんか。ぜひ健康を意識してカラオケを楽しんでみてくださいね！

挑戦してみよう！

## 漢 → 字 → し → り → と → り → 迷 → 路

スタート

整	厚	着	工	場
体	温	正	端	合
歌	申	答	道	気
求	請	荘	厳	正
職	種	別	謡	午

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	荘	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

9月号こたえ

百	人	慢	性	別
理	力	自	総	荘
用	器	紙	白	嚴
意	土	粘	告	密
周	到	着	信	音

こたえ  
総理

百人力→力自慢→慢性→性別→別荘→荘嚴→嚴密→密告→告白→白紙→紙粘土→土器→器用→用意周到→到着→着信音

— 漢字しりとり迷路 応募方法 —

- ①名前
- ②住所
- ③電話番号
- ④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

ゴール

# かんたんレシピ

# 里芋の磯部揚げ

## ＊材料＊ (2人分)

里芋	8個
● 小麦粉	大さじ4
● 青のり	小さじ1
● 水	大さじ4
油	適量
塩	適量

- ① 里芋の皮をむき2等分にし、レンジで5分チンします。
- ② ボールに●を入れて混ぜ合わせ、里芋を加え衣を絡めます。
- ③ 180度の油で②を揚げます。
- ④ 里芋が柔らかくなったら油から取り出し、熱いうちに塩を振りかけます。



## 「ゆうこ」のつぶやき...

暑かった夏も終わりを過ぎやすくなりました。今年は新型コロナウイルスの流行で家にいる時間が増えました。私はこれを機に以前から観たいと思っていた「こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話」という映画を観ました。筋ジストロフィーという難病を患い首と手しか動かす事ができない34才の鹿野靖明さん。おしゃべり好きでわがままな鹿野さん、時にはわがまますぎて24時間ボランティアとしてお世話をしている人達と激しく言い争う場面もありますが、なぜか憎めない愛しい存在。決してお涙頂戴の作品ではありません。「生きるのをあきらめない」強い意志を持っていた鹿野さんに、生きる意味を教えてもらった作品でした。



## 社長よりひとこと

いつも「かとけん通信」をお読みいただきありがとうございます。朝夕寒くなり、一日の寒暖差が大きく体調管理が大変です。今年は長い梅雨と記録的猛暑、そしてその後一気に秋が深まり季節の変わり目がはまりしています。新型コロナで始まったような今年も10月後半、第二波収束かと思っていたらここに来て感染者数の減少傾向にブレーキがかなり高止まりしています。それでも国は人の移動を制限するどころか旅行を推奨しています。収束の目処が立たない現状ではコロナと共存する生活を受け入れるのがよいでしょう。油断せず正しくおそれ、手洗い、マスクでウイルスを減らしましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム  
専門店

# か とけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

