

# 歌声カフェが開催されました



令和7年4月19日

愛知コミュニティーセンターにて  
歌声カフェが開催されました

28名の方々が参加され  
十八番の曲、思い出の曲を  
みんなで歌い

楽しい時間を過ごすことができました



普段はコーラスで  
美声を披露

今日はカラオケで  
(^^♪

生演奏で歌えるのは  
贅沢ですよね♪





休憩時間は

皆でおしゃべり

# カラオケの効果

カラオケは心身の健康増進に効果的です。  
脳の活性化やストレス解消、口腔環境の改善、嚥下機能の向上など  
さまざまな効果が期待できます。

## 脳の活性化

歌詞を覚える、音程やリズムをとることで脳が刺激され、認知症の予防や記憶力の向上につながる

## ストレス解消

大きな声を出して歌うことで脳から幸せホルモンが分泌され、自律神経が整う

## 口腔環境の改善

口をたくさん動かすことで唾液の分泌が促され  
口の中の環境を守る効果が期待できる

## 嚥下機能の向上

口周りの筋肉を鍛えることで食べ物を喉に送り込む力が強化される

## 心肺機能の維持

大きな声で歌うには深い呼吸が必要なので  
心肺をしっかりと使い歌うことで、心肺機能を維持できる

## 社交性の向上

仲間づくりがしやすくなることで、孤独感などの解消につながり  
老人性うつなどの予防にもなる

次回の歌声カフェは

令和7年5月17日土曜日開催されます

今回参加できなかった方もお気軽に参加してくださいね