

歌ってココロとカラダを元気に!

JKA 一般社団法人
全国カラオケ事業者協会

カラオケ 健康推進 プロジェクト

Karaoke Health Promotion Project

みんなの カラオケによる 健康 エピソード

2025年度の「カラオケ文化の日」公募では、「『歌で元気に!カラオケで出会えた健康エピソード』大募集」と題して、「カラオケと健康」をテーマにカラオケがどのように心と体の健康に繋がったのか、エピソードを募集しました。

寄せられたエピソードの中から50作を選び本冊子にまとめました。カラオケがどれほど健康に役立つか、体験者の声から学び、日々の生活に活かしていただければ幸いです。

発行元：(一社)全国カラオケ事業者協会 東京都品川区上大崎2-24-11 目黒西口マンション2号館503
TEL 03-3495-5581 <https://karaoke.or.jp/>



一般社団法人全国カラオケ事業者協会

全国カラオケ事業者協会

検索

協会ホームページ <https://karaoke.or.jp/>

カラオケで出会えた健康エピソード集

目 次

精神的健康

ストレス発散、心の安定、など…p. 1～p. 4

脳の活性化

認知症改善、集中力の向上、など…p. 4～p. 6

体力の維持・向上

有酸素運動、減量効果、など…p. 6～p. 8

口腔機能改善

嚥下機能、発声・滑舌の改善、など…p. 8～p. 10

肺機能の向上

肺活量の向上、呼吸の質改善、など…p. 10～p. 11

その他

免疫力の向上、若返り、姿勢の改善、など…p. 11～p. 14

精神的健康

🎧 定年退職して、三年余り、会話と言う会話もせず過ごしていたら、言葉がスムーズに出なくなり、記憶力も低下してしまいました。妻とカラオケへ行き、大きな声で歌うことを意識してからは改善に向かっています。それに加え、長年の持病である糖尿病、医師からは「食事療法とあわせ歩く運動をしてください」と言われており、カラオケへ行くためにバスに乗らず歩いて出かけています。道中、何十年ぶりに妻と手をつなぎ青春時代に戻ったようです。

(東京都/68 歳・男性)

🎧 私は自閉症と 2 年前に診断され、家にいることがほとんどでした。たまに 1 人でカラオケに行くとストレス解消になってとても気分がいいです。1 年前にはパニック障害を引き起こしてしまい、不安症がとてもひどかったのですが、カラオケは幸せホルモンの分泌を高める様で、その効果を実感し今は調子が良いです。だからカラオケが大好きです！

(福岡県/39 歳・男性)

🎧 嫌な事があった時は必ずカラオケに行く。失恋した時は失恋ソングを歌いながら泣いて、嫌な事があった時は応援ソングを歌って自分にエールを送る。叫ぶように歌う！そうしたら少しずつココロが元気になる！ファイト！明日の私！

(奈良県/32 歳・女性)

🎧 時間的、距離的に簡単に会えない私と彼。寂しくてもカラオケがあったから乗り越えられた。1 人カラオケに行く私、仕事前や移動中に私の歌声をテレビ電話越しに聴く彼。好きな曲を歌いながら好きな人と過ごせる尊い時間だった。リクエスト曲は特に褒めてくれた。その笑顔が見たくて練習を重ねた。歌うたびに心が満たされて呼吸が整い、どんどん心も身体も軽くなった。カラオケは私たちを元気にする新しいデートのかたち。

(東京都/33 歳・女性)

🎧 私はストレスを溜めやすい性格ですが、歌うことがストレス発散になっています。大好きな曲を歌って表情筋や腹筋を鍛えたり、メロディーを聞いて嫌なことを忘れたり。カラオケで肌荒れや身体不調が改善。楽しく健康活動になっています。(愛知県/23 歳・女性)

🎧 仕事帰りのカラオケは、私にとって最高の健康法です。最初は「ちょっと歌ってスッキリしよう」と始めたのに、歌い終わる頃には肩こりがふっと軽くなっている。高音を出せば腹式呼吸でお腹が引き

締め、友人とハモれば笑いすぎてほっぺが筋肉痛。さらに歌っている間は嫌なことも忘れられて、心まで元気に。こんな楽しい健康法、そろそろ保険の対象にしてくれないかな。(東京都/38 歳・男性)

ある日、仕事で落ち込んだ帰り道、ふと思い立って、昔よく歌っていた懐かしい歌を車の中で熱唱してみました。すると、不思議と心が軽くなり、自然と笑顔に。カラオケって、ただ歌うだけじゃなくて、思い出や感情まで引き出してくれるんだなと実感しました。健康のためには、こういう心のリセットも大事ですね！

(東京都/26 歳・男性)

仕事で疲れ果てていたのですが、友達に誘われて久々のカラオケへ。懐メロ歌ったら、凝り固まっていた身体が軽くなってびっくりしました！大声で歌うとスッキリして、めちゃくちゃ元気が出る！それから週末のカラオケが楽しみになって、肌ツヤも良くなった気がします。

(東京都/27 歳・女性)

昔流行った歌を歌うたびに、当時の思い出が鮮明に蘇ります。学生時代の友人と歌った曲、初めてのデートで聴いた曲など、歌は過去の記憶と感情を呼び起こします。カラオケは、単に歌うだけでなく、自分の心のセラピーとなり、前向きな気持ちを与えてくれます。

(東京都/58 歳・女性)

学校の仲間でカラオケへ！大合唱したり踊ったりして笑顔の絶えない時間を過ごせて、幸せホルモンが活性化しました。おかげで勉強へのストレスもどこかに行って、前向きな気持ちになりました。将来もこの仲間でカラオケに集まって、楽しく健康を保てたらいいなって、話していました！

(北海道/16 歳・女性)

3 年半前に狭心症を患い、大好きなカラオケから遠ざかっていました。そんな中、娘が大学生活を無事終えて U ターンしたことで 2 人の楽しいカラオケライフが再燃しました。初めは恐る恐る唄っていましたが、唄うことで狭心症に大敵のストレスを解消できています。狭心症と闘うカラオケ好きの皆さんに“カラオケ療法”をぜひ教えたいです

(青森県/58 歳・女性)

週 1 回のカラオケが、私の“心の処方箋”になっています。声を出すたびにストレスが音に溶けていく。健康診断では初のオール A 判定！孤独感も歌声で吹き飛ばし、今では歌仲間と笑顔の輪が広がった。歌は私の元気の源。

(奈良県/36 歳・女性)

私の祖母は長く腰痛で外に出られず、元気がなくなっていました。そんなある日、友人に誘われて行ったカラオケで昭和歌謡を歌うと、声も心も若返ったように笑顔に。「生きていて良かった」と涙ぐむ姿を見て、胸が熱くなりました。それからの祖母は毎週歌いに行き、私にとってもその歌声が大切な希望の響きになりました。

(宮城県/32 歳・女性)

脳の活性化

認知症の母は普段無表情だが、カラオケに行くと笑顔で大好きな曲を歌う。歌うことで脳が刺激され、記憶や表情がよみがえる。声を出すことで免疫力や嚥下機能も向上し、心も明るくなる。カラオケは母にとって、希望の光であり、私たち家族にとっても前向きな気持ちを取り戻す大切な時間だ。歌はただの娯楽ではなく、心と身体を癒す力を持っている。母の歌声が、私たちに笑顔をくれる。カラオケは心と身体を元気にする源だ。

(大阪府/39 歳・男性)

🔪 母は脳出血による失語症で、言葉がうまく話せなくなり、退院後は落ち込み家に閉じこもっていました。そんな時、なぜか歌だけは病前と変わりなく詰まらずスラスラ歌える事に気が付きました。今では週1回、1人カラオケをすることが生きがいになっています。家でも「来週歌いたいリスト」を作り、練習している母を見るのが私の元気の源です。家族に笑顔と元気を取り戻してくれたカラオケに感謝です！

(広島県/48 歳・女性)

🔪 昔流行った曲を歌っていたら、記憶の奥にあった懐かしい思い出が次々と蘇ってきました。メロディーと共に当時の情景が鮮明に思い出され、脳が活性化されるのを感じました。カラオケが、楽しみながら記憶力や認知機能を刺激する、最高の脳トレになっていることを実感しました。

(埼玉県/55 歳・男性)

🔪 私は交通事故に遭い、そのショックから意欲や集中力の低下に悩まされていました。そんな中、気分転換でカラオケに行き、好きな曲を歌っているうちに次第に気持ちが前向きになるのを感じました。また、歌詞や音程を間違えない様に意識して歌うことで、徐々に集中力も回復し、現在は健康に過ごせています。(長野県/22 歳・女性)

🔪 私は 78 歳になりますが、カラオケは人との出会いや認知症予防に効果があると実感しています。最初は町内の仲間と市民館で歌っていましたが、一人の意見から、今では町外れのカラオケ喫茶で、週に一度、楽しく歌っています。日ごろ出さない大きな声で歌い、女性はおしゃれもしますので、お腹も減り健康にもよく、カラオケに感謝しています。

(愛知県/78 歳・男性)

🔪 自分は親の介護で仕事が出来なくなった。家に引きこもり介護。仕事は家で出来るライター系の仕事を少々。誰とも話をしない日々が続くと、気分は沈み脳も働かない。次第に声量も小さくなった。これじゃいかんとまずひとりでカラオケを始めたが、これが効果大だった。1週間で声量は戻り気分も上がり、脳も活性化された。介護などで引きこもる人は多いがカラオケは絶対にオススメです。

(石川県/57 歳・男性)

🔪 「音楽鑑賞（インプット）よりもカラオケ（アウトプット）を趣味にする人の方が認知機能が高い」、と聞いてから、積極的に新曲を覚えて歌うようにしています。もともとカラオケは大好きでしたが、年齢とともに昔覚えた曲ばかり歌うようになっていました。でも若い頃みたいに最新ヒット曲を覚えて歌うようになってからは、頭の回転が速くなったような気がします。高校生の息子との会話も弾むようになり、やっぱカラオケ最高ですね！

(東京都/49 歳・女性)

🔪 85 歳の祖母の記憶が徐々に衰えてきたので、一緒にカラオケに行くことにしました。祖母は昭和の曲を歌いながら涙を流しました。私が「どうしたの？」と聞くと「亡くなった祖父とこの曲歌ったのよ」と言い、笑顔になりました。ここから、引きこもり気味の祖母が歩いて友人とカラオケ行くようになり、記憶も良くなっているように感じます。

(東京都/29 歳・男性)

体力の維持・向上

🔪 20 年前、父は心臓の大手術をし、その 5 年後には脳梗塞を起しました。その後体力は戻らず、ウォーキングを勧めても気乗りせずただ家で座っているだけの日々でした。そんな父をカラオケに連

れて行った時から状況が大きく変わりました！すっかりハマって週に3回はカラオケに行き、気づけば体力は戻り、シルバーの仕事を始めるまでになりました。父にとってカラオケは最高のリハビリであり、また、何よりの楽しみとなったのです。(滋賀県/46歳・女性)

🎯 血行促進と冷え性改善リズムに合わせて体を動かしながら歌うことで、全身の血行が良くなったのを実感しました。歌い終わった後には手足の先までポカポカと温くなり、長年の悩みだった冷え性が改善されました。心も身体も温まり、元気に過ごせるようになりました。(埼玉県/55歳・男性)

🎯 私の母は、今年75歳でカラオケが大好き。月に10回以上は通っている。カラオケで練習し、歌の大会に出るようになり賞状も多数。本当に元気で楽しそう。カラオケに出会う前の母は、仕事から帰ってくるとヘトヘトで寝てしまうようなタイプでしたが、カラオケに通うようになってから、元気と社交性がどんどん上がりました。元気な母が戻って安心しています。カラオケさんありがとう。

(愛知県/45歳・男性)

🎯 普段は家でひとり熱唱していますが、友達とカラオケに行くときはテンションが一気に爆上がり。座って歌うはずが、気づけば全員立ち上がり、そこはもうライブ会場！マイク片手にジャンプ！謎ダンスまで披露。息は切れるし汗はダラダラ。これが最高の有酸素運動なんです。歌って笑って体を動かして、気づけば1時間でジム並みの運動量。翌日は筋肉痛になるくらい。心も身体も元気満タンになりました。(大阪府/17歳・女性)

🎯 新卒で社会人デビューした頃、日々のストレスで体重が9キロも増加してしまいました。このままではいけないと思いダイエットを開始しましたが、退勤後はどうしても食べてしまい、何か他の方法はないかと思いカラオケに通い始めました。歌は上手くありませんが大きな声で歌う事でストレス発散に。同時にカロリーも消費していたようで体重も減量。楽しくダイエットに成功しました！歌も少しはうまくなったかも知れません。(大阪府/24歳・女性)

🎯 父親が脳梗塞になり、身体の半身が不自由になりました。外に出かけるのが好きで活発だった父のリハビリを兼ねて出かけてほしい、楽しみをもって生活してほしいと思っていたところ、父親の同級生が経営しているカラオケ喫茶に毎週出かけてカラオケを楽しむようになりました。毎週カラオケのために出かけるという行為が、リハビリそのもので健康復活への望みになりました。(福井県/53歳・女性)

🎯 父の通院に付き添った際、「もっと体を動かしてください」と医師から指摘されました。しかし父は運動が苦手。夏は外を出歩くのも危険な暑さです。そこで、カラオケに誘ってみると大ハマリ。腹の底から声を出すことで自然と腹筋が鍛えられ、マイクを握るとスッと背筋も伸びます。何より楽しい！父の会話も笑顔も増えました。天気に左右されないカラオケは究極のエクササイズです。

(神奈川県/33歳・女性)

口腔機能の改善

🎯 還暦を過ぎたあたりから、時々、食事中にむせたり咳き込んだりしました。調べてみると、誤嚥性肺炎の危険があるとのこと。その予防に、カラオケがあることがわかりました。そこで、駄目元でカ

ラオケを始めたところ不快な症状が消え、以前より生きる気力が湧いてきました。今後もカラオケを続けたいと思います。

(埼玉県/64 歳・男性)

🎯 昨年、私は胃の 70% を切除する胃癌の手術を受け 2 カ月近く入院。退院後体重は 15 キロ減り、加齢や体重減少による声帯萎縮で声もかすれ出にくくなりました。手術前は毎月友人とカラオケを楽しみ、声量が自慢でした。そこで声帯の強化のためカラオケを再開。大きな声で歌うリハビリを続けたところ、2 か月後には以前のような強い声を取り戻すことが出来ました。これからもカラオケ・リハビリで楽しい老後生活をすごしたいと思います。(千葉県/69 歳・男性)

🎯 嚥下力を維持するために、パタカラ発音体操や腹式呼吸を知人に勧められましたが、私はカラオケの方がより効果を実感できています。歌う行為には呼吸を整えお腹からしっかりと声を出すことが求められるからです。声にも張りが出るので一石二鳥です。人生 100 年時代、カラオケを楽しみながら嚥下力を鍛えて長寿を目指しています。

(神奈川県/65 歳・男性)

🎯 かつての私の喉は「雑魚喉」そのもの。声はすぐ枯れ、重要な場面では消える…そんな弱すぎ喉を鍛えるため、カラオケへ。結果、喉は鋼の様に進化。今では職場で「声がでかい！」と評判になるほど元気いっぱい。カラオケは声を鍛える最高のトレーニングではないでしょうか。

(北海道/34 歳・女性)

🎯 漁師の父が顎関節症で口が開かなくなり、半年以上流動食で苦しんでいました。島の医師からは「治らない」と言われ、家族も諦めかけていた時、スナックでカラオケを歌うことになりました。父は

久しぶりの開放感から涙を流しながら軍歌を歌いました。その後も、お気に入りのママさんとのデュエットで、少しずつ口が開くようになりました。カラオケと淡い恋心が父の心と身体を救ってくれています。

(兵庫県/74 歳・男性)

🎯 カラオケに通い始めたのは、70 歳を過ぎてから。今は週に 6 回程行く。知り合いも増えて、近況を話し合ったり楽しさは増すばかり。皆の前で歌うのでお洒落にも気を使うようになった。友人から「前より滑舌が良くなったね」と言われたのもカラオケのお陰と思っている。1 人暮らしの私には声を出し若さを取り戻す最高の楽しみになっています。

(東京都/82 歳・女性)

肺機能の向上

🎯 毎月のカラオケで思いきり大声を出し続けたら、肺活量が驚異的に増加し、長年苦しんだ喘息の発作がほぼゼロになった。孤独だった心も、仲間との熱い交流で明るさを取り戻しました。医師に「まさに奇跡のリハビリ」と言われ、心身ともに別人のように元気になりました。歌う力で人生が大きく変わった奇跡の体験です。

(茨城県/27 歳・男性)

🎯 知人の男性の話。70 代になり声が出づらくなってしまった彼だったが、地域のカラオケサークルで再びマイクを握った。かすれた声でも歌い終えた顔は晴れやかだった。「歌うと胸が開く。これが俺のリハビリなんだ」週 1 回のカラオケが、彼の健康習慣に。肺活量が改善し孤独も薄れていったとのこと。彼の歌声に人が集まり、歌が人をつなげる場に。彼は言った「歌うって、“生きてる”ってことなんだよ」。その一言がすべてを物語っていた。(東京都/62 歳・男性)

🎤 カラオケ仲間に誘われ、久々にマイクを握った。思いきり声を張り上げ、笑いながら歌ううちに、胸いっぱい空気を吸い込んでいる自分に気づく。浅くなっていた呼吸が自然と深くなり、心も身体も軽くなった。歌で元気を取り戻せた瞬間だった。これからも続けて行きたい。
(埼玉県/36 歳・男性)

🎤 「カラオケが健康に効くらしいよ」。演習から帰った夫が真顔で言った。銃よりマイクを握る日が来るとは。以来、週末は防音室で熱唱。演歌、ボカロ、なぜかデュエット。「肺活量の維持だ」と叫ぶ夫に、私は笑うしかない。でも歌い終えた彼の顔は、戦地より平和そのものだった。音痴でもいい、元気でいてくれれば。

(香川県/28 歳・女性)

🎤 健康って、肺活量だよな。母の歌う姿を見ているとしみじみそう思う。今年還暦を迎える母は、往年の流行歌を張りのある声で歌い上げる。元々は、認知症予防のためと医師に勧められてはじめたことだったが、いまでは母の生涯の趣味となって、元気の源になっている。最近では選曲のために最新のヒットチャートをチェックするほどだ。今日も薄暗いカラオケボックスの中に、母の元気な声が響いています。
(福岡県/40 歳・男性)

その他

🎤 私の母は、倒れて危篤状態から奇跡的に回復したものの、医者から余命3ヶ月と宣告されました。2人暮らしの私達、母を元気づけたいと思い、車椅子で近所のスナックへ。合唱部だった母親は大好きな唱歌を元気に歌いました。お酒に縁の無い母は初めてのカラオケに大喜び。それからカラオケに通うようになりました。そして、

母親が旅立ったのは余命宣告から5年後のことでした。カラオケは母親に心と身体の健康をプレゼントしてくれた最高の名医だったのです。
(岩手県/62 歳・男性)

🎤 半年前、2人で行ったカラオケがきっかけで、89歳の祖母が歌に夢中になった。すっぴんが多かった祖母も、「今日のカラオケにはどのリップがいい？」と女子トークを楽しむように。笑顔が増え、生き生きとし、食欲もアップ。家族との会話も弾み、若返っていく。毎週末のカラオケは祖母の生きる楽しみであり、私たち家族の宝物の時間。これからもずっと、この歌声をそばで聴き続けたい。

(東京都/29 歳・女性)

🎤 きっかけは1本のカラオケマイクでした。デイスーツで、いつもは背を丸め浮かない表情の女性利用者にマイクを渡して、一緒に童謡を歌いました。すると、みんなの拍手で笑みが。翌日から色々な歌に取り組み、姿勢が日に日に良くなり、食事時のむせも無くなりました。そして何より笑顔での会話が増えました。カラオケは、姿勢や口腔機能の改善はもちろん、社会的欲求が満たされ心身活力の源になると考えています。
(兵庫県/66 歳・男性)

🎤 60代の両親は、カラオケの後は何故か身体の動きが機敏になり、目もキラキラ、肌もツヤツヤ、見た目も若返ります。「昭和歌謡ショー」と謳って、夫婦二人で交互に曲を入れて、1秒も時間を無駄にしない姿が最高に面白いです。得点を競い合って、両親のメラメラした姿を見られるのはこの時だけです。私は主に曲を入れたり音量調節等のサポート役に徹しています。見ていてとても楽しく、嬉しく感じます。
(広島県/30 歳・女性)

🎤 学生時代、カラオケ店で働いていたとき、朝一番に来るおじいちゃんおばあちゃんによくドリンクを届けていました。ある日、演歌を熱唱した後に席へ戻る姿を見て、驚くほど伸びた背筋にハッとしました。歌う前には少し前屈みだった姿勢が、歌うことでこんなに良くなるのかと、健康とのつながりを実感しました。

(島根県/36 歳・女性)

🎤 私は 66 歳の時、「腹膜偽粘液腫」という国指定の不治の病と告知され、手術を受けました。それから 8 ヶ月後の検査結果で「完治」と医者も認めた奇跡の話。術後、精神を爽やかにする為、月に 4 回カラオケ喫茶で 5 時間 50 曲、自宅に業務用カラオケを購入し 900 曲、合計 1,100 曲唄い、10 時間で 132 曲唄うこともありました。徐々に生きる活力が出てきました。カラオケのおかげと確信。大好きで良かった。

(静岡県/71 歳・男性)

🎤 月に 1 度、ひとりでカラオケに通っています。最新の曲から学生時代に流行っていた曲など、たくさん歌います。以前は自分の辛い経験と重ね合わせて歌っていた曲も、時間が経ってから歌うと、自分が成長するために無駄ではなかったと、前向きに考えられるようになりました。辛い経験をたくさんしてきたからこそ、人にもさらに優しくなれています。私にとってカラオケは心の栄養になっています。

(石川県/36 歳・女性)

🎤 十数年ぶりに母の姉に会った。彼女は杖をついていたが若々しく見えた。年齢を聞くと、90 歳だという。どうやったらそんなに若々しくいられるのかと聞くと、週に 1 度地域のカラオケ教室に参加し

ていることを教えてくれた。カラオケこそまさに健康の秘訣なんだと実感した。

(北海道/51 歳・女性)

🎤 ある日カラオケに行ったら高音がまったく出ない。喉も痛くないのに変だなと思って耳鼻科へ行くと、「声帯ポリープ」の初期兆候と判明した。早期だったので手術せずに治療できました。カラオケのおかげで、身体の異常に気付くことができたと思います。

(岡山県/17 歳・男性)

🎤 高齢者の多い小さな町のスナック。畑仕事大好きなおばあちゃんも背筋がピンと。漁師のおじいの酒やけた声も歌えば美声に。老眼だのモノ忘れなんて全く感じさせない。しっかり聞こえて、しっかり声出て、しっかりリズム取れて、しっかり笑えて。だからいつまでもみんな元気なんだね。カラオケの力って本当に凄い。

(静岡県/46 歳・男性)

🎤 高校生の頃、地元のカラオケ店に行ったら、隣の部屋で楽しそうに歌うご年配の方々が。数年後、大学を卒業して地元に戻り、同じカラオケ店に仲間に行ったら…やっぱり同じ部屋で同じ世代が元気に大合唱！「え、もしかしてあの時の方々!？」って思うくらい、声もパワーも変わらず全力。“歌うことが健康の秘訣って、こういうことなんだな”と実感しました。カラオケ店がまるでタイムマシンのように思えました。

(北海道/34 歳・男性)

2025 年度 カラオケ文化の日 公募

「歌で元気に！カラオケで出会えた健康エピソード」より