

## ร้องเพลงในห้องน้ำ มีประโยชน์กว่าแค่ร้องเพราะ ตัวช่วยบำบัดกาย-ใจที่ใครก็ทำได้!



“คอนเสิร์ตในห้องน้ำ” มากกว่าแค่ความบันเทิง แต่คือยาดีจากธรรมชาติ!

หลายคนอาจจะเคยสงสัยว่า ทำไมเราถึงชอบกลายเป็นนักร้องเสียงทองทุกครั้งที่กำลังอาบน้ำ? นอกจากเสียงสะท้อนที่ทำให้เราดูเสียงดีขึ้นแล้ว การเปล่งเสียงร้องเพลงขณะอาบน้ำยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจอย่างที่คุณคาดไม่ถึงเลยล่ะค่ะ

### 1. บำบัดอารมณ์ให้สดใส (Natural Happy Pill)

เวลาเราร้องเพลง สมองจะทำหน้าที่เป็นโรงผลิตสารความสุขชั้นยอด โดยจะหลั่ง เอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ที่ทำให้รู้สึกดีใจ พร้อมกระตุ้น เซโรโทนิน (Serotonin) และ ออกซิโทซิน (Oxytocin) ซึ่งช่วยลดความเหงา ความเศร้า และเปลี่ยนเช้าที่แสนง่วงนอนให้เป็นวันที่สดใสได้ทันที

### 2. ดีที่ออกซ์ความเครียด

การร้องเพลงเป็นการฝึกหายใจลึก ๆ โดยไม่รู้ตัว ซึ่งช่วยปรับสมดุลของระบบประสาท ทำให้ร่างกายเข้า

สูโหมตผ่อนคลาย (Relaxation Response) ช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียดลงได้อย่างรวดเร็ว

### 3. บำรุงหัวใจและระบบหมุนเวียนเลือด

เมื่อเราผ่อนคลาย จังหวะการเต้นของหัวใจจะสม่ำเสมอขึ้น ส่งผลให้ความดันโลหิตลดลง นอกจากนี้การสูดลมหายใจเพื่อร้องเพลงยังช่วยเพิ่มระดับออกซิเจนในเลือด ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น

### 4. ลับสมองให้คม ฝึกสมาธิให้เป๊ะ

การจะร้องเพลงให้จบเพลงได้ สมองต้องทำงานหลายส่วนพร้อมกัน ทั้งการจำเนื้อร้อง ทำนอง และจังหวะ การ “คาราโอเกะในห้องน้ำ” จึงถือเป็นการออกกำลังกายสมองที่ช่วยเสริมสร้างความจำและฝึกการโฟกัสได้ดีเยี่ยม

### 5. บริหารกล้ามเนื้อและชะลอวัย

การร้องเพลงไม่ได้ใช้แค่เสียง แต่เป็นการบริหาร

ร่างกายที่เริ่มตั้งแต่กะบังลมไปจนถึงกล้ามเนื้อบนใบหน้า ช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ และยังถือเป็น Anti-Aging ชั้นดี เพราะการขยับรูปปากเพื่อเปล่งเสียงเปรียบเสมือนการทำ ‘โยคะใบหน้า’ ที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือดและบริหารกล้ามเนื้อให้กระชับ จึงช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยและทำให้ดูหน้าเด็กขึ้นได้ง่าย ๆ ทุกครั้งที่ร้องเพลง



จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น  
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน  
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา  
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

**หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์**  
**ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐**

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

