

かけはし通信

会話、楽しめてますか？

コロナ禍で迎える年末年始はいかがでしたか？例年と変わらず過ぎせた方もいると思いますが、外出自粛で人に会って会話をする機会が減った方が多いのではないのでしょうか。



声を出さないとのどの筋肉はあっという間に衰えます。のどは、「息をする」「食べ物飲み込む」「声を出す」という三つの重要な役割があります。のどの筋肉は、食べ物や気管や肺に入らないようにはね返し、食べ物を食道に送ります。しかし、のどの筋肉が衰えるとのどを閉じることができなくなり、食べ物や唾液（だえき）が肺に入って肺炎を起こすリスクも出てきます。

更に、あまり知られていない大切な働きがあります。のどをぴったり閉じるこ

【発行元】厚岸町社会福祉協議会
 【住所】厚岸町梅香2丁目1番地
 【電話】0153-5217752
 【メール】info@kakeshi-shakyo.or.jp
 その他、ホームページやフェイスブックも公開中



のど健康度チェックに挑戦

とて肺を風船のように膨らませ、体を安定させる役割です。のどが「空気栓」になることで力むことができ、必要なときに力を出すことができます。卓球の福原愛選手のように、力を入れるときに声を出し、好成績を残すトップ選手はたくさんいます。私たちも日常生活で重い物を持つときに「よいしょ！」と声を出すでしょう。声を出すことで自然と、瞬間的な力を出せるのです。



のどの健康状態を確認できる、簡単なテストがあります。ひと息で鼻から空気を大きく吸い、「あー」と長く声を出します。強く息を吐くのではなく、声を長く出すことを意識してください。健康な人は男性で30秒間、女性で20秒間は声を出せます。15秒を切るとかなり老化しているサインです。

張りのある声を目指して

声筋の衰えを感じている人でも、鍛え直せば張りのある声を取り戻せます。山王病院東京ボイスセンター長の渡邊雄介さんが推奨する「ストロー発声法」を紹介しましょう。ただし、高血圧の人は負担が大きいので控えてください。まず、ストローを一本、口にくわえます。「ウー」と5秒以上声を出します。できるまで繰り返します。次にストローをくわえたまま、「ウー」を低音から高音まで発声します。続けて高音から徐々に低音まで発声します。一日50回、2週間続けてみましょう。ストローは細いほど効果が出やすいのですが、細いと難しいので太めのストローから始めてみてください。

今回の脳トレ集でも紹介した腹式呼吸法やロングトーン音読練習も効果があります。皆さんと再会した際に元気いっぱい素敵なおしゃべりが楽しめるように、声の衰えが気になる方は挑戦してみてください。いかがでしょうか。



新春に届く花の便り

前回のかけはし通信に同封した
桜の花びらの貼り絵、作ってみましたか？
完成した貼り絵を、送ってきてくださった人の
作品をいくつか紹介します。これから作ってみ
ようと思ってる方、是非参考にしてみてください
いね。今回紹介できなかった作品も、今後掲載
していきたいと思っておりますので楽しみに♪。



来年は良い年で
有ります様に



明けましておめでとうご
ざいます。今年も宜しく
お願い致します。早くコ
ロナが収束し皆さんとお
会える日をお楽しみに
して居ります。



冬道転ばないように
気を付けて歩きましょう



脳トレ問題集に、のめ
りこんでいます。
来年も牛さんのように、
のんびり前進しましょう



元気です。



コロナに振りまわ
された1年でしたが、
また楽しく集まれる
といいですね！

葉書の提出期限は三月末までです。時間のある時に取り組んで
いただき、完成したらポストに投函するか社協までご持参ください。