

100万人の声磨きフェス、230人大盛況！



① さあ、これから始まります！
秋晴れでよかった～(^^)



② 開場30分前からなんと長蛇の列！



③ 開演直前、スタッフの心を
ひとつにして！



④ とくまる耳鼻咽喉科・徳丸先生
による医学的アプローチ



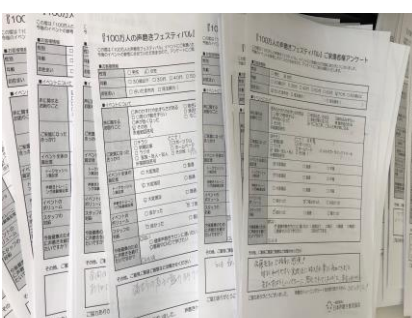
⑥ 声磨きの効果について
これまでの事例から



⑧ 誰でも楽しめる声磨き体操
ドレミの歌に合わせて♪

9月23日(月祝)に埼玉会館小ホールで催された【第1回 100万人の声磨きフェスティバル】は230人のご参加の下、専門医による「のどの老化」のレクチャーあり、のどを鍛える声磨きトレーニング体験あり、のどを鍛える大切さをお一人お一人に実感していただける機会となりました。最後はドレミの歌に合わせた声磨き体操で楽しく盛り上がりました！御賛同いただいた皆様、応援ありがとうございました。

元気の源は声にあり。
声のチカラは生きるチカラ。
今日も声を磨いてお元気に！



⑨ アンケートご協力ありがとうございました！



⑤ のどを鍛えることは
全身の健康の鍵を握る



⑦ 良い声は良い呼吸から
呼吸に声をのせて～！



⑩ みんなの力で大成功！

100万人の声磨きフェス第1部 トークセッション『のどの老化』

●ゲスト：とくまる耳鼻咽喉科・徳丸裕先生 ●聞き手：佐藤恵当協会代表理事

声が出づらくなってきた、内視鏡で見てもポリープなどない。病気ではないけれど。。。という患者様が徳丸先生のクリニックにも多く見えるそうです。知られざるのどの老化についてたっぷりお話を伺いました。

★声帯は食べ物の通り道と空気の通り道の交差点

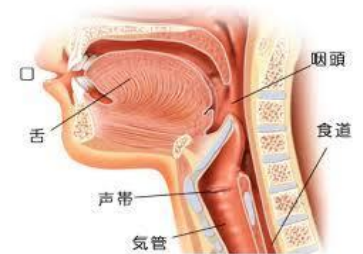
声帯は声を出すという以外にも重要な役割があります。それは、食事が気管に入らないようにするために気管をしっかり閉じること。喉頭蓋という蓋がしっかり閉まるように声帯が閉じてくれなくてはなりません。声帯では食事の通り道と空気の通り道が交差しているのです。ごっくんとしたときに声帯が緩んでいると食事が入り込んでしまい、誤嚥を引き起こしてしまうのです。だから声帯がしっかり閉じる・しっかり開くことが重要です。

実は声帯の周りには様々な筋肉があり、声帯を閉じる働きをしたり、声のトーンを調整する働きを持っています。声帯自体は筋肉ではありませんが、声を出さないでいると、周りの筋肉が衰えてくるので、声帯が閉まりづらくなったり、音程がとりづらくなったりします。声を出すということはこれらの筋肉が衰えないという点からも重要です。

呼吸をするときは声帯が開いていて、声を出す時は声帯が締まっています。声帯は粘膜できていて声帯が閉じて空気が通り、それが震えて声が出ます。このように声帯は開閉を繰り返しているから、声帯が衰え隙間が空いてくると、息が漏れたり息苦しくなったり声が出しづらくなってきます。こうして効率の悪い声になってしまうのです。

声を出す機会がなくなって筋肉を使わなくなると、声帯の開け閉めがうまくできなくなります。ですから、のどの筋トレは重要です。会話するだけでも十分ですが、カラオケもよし、音読も効果的。短い物でもよいので毎日続けることが大切です。

また、声帯は粘膜でおおわれていて、粘液が潤っていないとうまく動けなくなりますので、のどの乾燥に気を付けて加湿・保湿をお忘れなく。



★のどを鍛えることは全身の健康につながる

①声を出すことは、鼻、口腔、咽頭、喉頭、肺などの全ての器官が関与し、その活性化につながる。

②「誤嚥性肺炎」は、健全な声帯が予防する。

③発声は深呼吸に繋がり、体に酸素が行き渡る。

④人と声を出して会話することは、脳を活性化し認知症の予防になる。 **徳丸先生、ありがとうございました！**



大満足度 80%！ ～ご来場の皆様の感想から～

- わかりやすく楽しく明るくてよかったです。
- トークセッション、トレーニングともに勉強になりました。
- 是非毎日取り入れて頑張りたいと思います。
- ちょっとした時間で声が出やすくなったので効果大で良かったです。
- 無料で申し訳ないほどです。
- 元気をもらいました、ありがとう。
- 声磨きが健康づくりにつながることを強く感じました。
- 声磨きを続けて元気に過ごしたいと思いました。
- 家族を連れて来れてよかったです。 等々

【編集後記】第1回100万人の声磨きフェスティバルが無事終了。皆様のご来場誠にありがとうございました！笑顔いっぱい帰路に着く皆さんに声のチカラは生きるチカラだと再認識できたひとときでした。(事務局)



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>

(一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>

〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103/201

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634 メール: info@vcsucre.com

