

## コロナ禍でカラオケ以外でのどを鍛える方法

新型コロナ感染拡大に伴い、注意を払っていても絶えないカラオケクラスター。人が集まって、大声で歌うので、飛沫の飛散は相当なもの。コロナ禍で夜のカラオケがご無沙汰の方も多いことと思います。

カラオケの消毒対策といえば、マイクの表面を消毒液に浸した布で拭いてよしとしているところが一般的ですが、実は意味が無い?! 日仏シャンソン協会日本支局長・加藤修滋氏の指摘によりますと、

「マイクヘッドの内部のフェルト布地に大量の唾液とウイルスが付着するので、万全を期すならそこまで消毒しなくてはならない」と。感染予防のためのマイクの持ち方は「マイクを水平に持ち、ヘッド部が唇に接触するほど近づけて歌うことが感染拡大の大きな要因のひとつ。それを防ぐには、マイクを立て、口から離して軽く持つ必要がある。」（「週刊新潮」2020年8/6号記事より抜粋）

コロナ前のように当たり前にからオケを楽しめる夜はまだまだ遠いようですね。。

さて、コロナ禍で夜の声磨きがご無沙汰になり、こんなお悩みありませんか？



- ✔ 歌を楽しむ機会がなくなり、表情が乏しくなったり、声が続かなくなっていますか？
- ✔ 歌う機会がなくなり、お腹から声をスカッと出せずエネルギーが不完全燃焼していませんか？
- ✔ マスク生活で、呼吸が浅くなっていたり、口の中が乾きやすくなっていたりしませんか？
- ✔ むせやすくなったり、せき込みやすくなったりしていませんか？
- ✔ マスク越しの自分の声が通らずに、息が続かないことに歯痒さを感じることはありませんか？
- ✔ オンラインで話す自分の滑舌の悪さに愕然といませんか？

### 「たかが声」と思わないでくださいね。人は喉から衰えると言われていました。

ごっくんと唾を飲みこむと喉仏が上下する『喉頭挙上筋群』と呼ばれる筋肉の衰えがのどの衰えに繋がります。お年を重ねていくと嚥下障害が起きやすくなる、ということです。『誤嚥性肺炎』は、健全な声帯が予防してくれる。声帯の健康が全身の健康につながっている。」と昨年開催した100万人の声磨きフェスティバルでのとくまる耳鼻咽喉科徳丸裕院長の講演が記憶に新しいところですね。

自分は若いから大丈夫と思っている方も多いでしょう。しかし、喉仏の筋肉は40代から衰え始めているのです。一般に、喉の機能は女性より男性のほうが衰えやすいと言われていています。理由ははっきりしていませんが、女性におしゃべり好きなタイプが多く、男性に寡黙な方が多いことが、喉の機能に現れるとも言われています。コロナ以前はカラオケを楽しむことで、知らず知らずのうちにこの筋肉を鍛えることができていました。

しかし、夜のカラオケがご無沙汰になり、人との接触を避け会話の機会が激減している今、私たちは意識的に「喉を使う⇒喉を鍛える」という習慣を、身体を動かすことと同様に生活の一部にする必要があります。そこで皆さまの声帯の健康維持のための「のどを鍛える声磨きスクエア」(仮称)をプレオープンいたします。ご興味のある方は無料声磨きトレーニング【無理がない・疲れない・枯れない声を磨く7つのレッスン】にご登録ください。7日間送られるメールには声磨きのエッセンスが凝縮されており、簡単に効果的にトレーニングをしていただけます。(詳細は裏面に記載しておりますのでご覧ください。)その後は健康声磨きの動画配信・zoomレッスンなど声帯の健康維持のために役立つコンテンツを定期発信、イベント開催など随時ご案内させていただきます。プレオープン期間中はシュクル通信購読者様は無料でご提供させていただきます。まずは皆様のご登録をお待ちしております♪

還暦過ぎたら声磨き!

コロナ禍で zoom を活用した声磨きレッスンが日本中に広がっています。オンラインなのにこんなに効果が出るなんて! と絶賛。お問合せはお気軽に(株)ボイスクリエーションシュクル 電話 048-829-9624 までどうぞ。

**【無理がない・疲れない・枯れないあなたの本当の声を磨く7つのトレーニング】にご登録ください。**

メールアドレスを登録するだけで、7日間の声磨きメールレッスンが無料で送られてきます。

各レッスンでご紹介する声磨きトレーニングは誰でも簡単に実行できるものばかりです。正しい呼吸法・通りの良い声をつくる発声法・良い姿勢・フェイスストレッチ・口元トレーニング・滑舌トレーニング等、たった30秒実行するだけであなたの声だけでなく人生すら好転します！

- ☑声枯れず息が続くようになる！
- ☑滑舌が良くなり噛まなくなる！
- ☑のどの詰まった感じがなくなる！
- ☑表情が明るくはつらつと！
- ☑姿勢が良くなる！二重アゴがスッキリ！
- ☑むせにくくなる！飲み込みやすくなる！

**声磨きメールレッスンの詳細並びに無料登録はこちら**

<https://koemigaki.com/koemigaki-training>



無理がない・疲れない・枯れない  
あなたの本当の声を磨く7つのトレーニング  
声磨きトレーニングを公開中  
簡単なのに、たった30秒実行するだけであなたの声だけでなく人生すら好転する声磨きトレーニングを具体的に紹介します



**【嚥下(えんげ)と発声のしくみについて】**

今や社会的問題となっている誤嚥性肺炎はのどを鍛えることで予防することができる！

では、なぜのどを鍛えることが嚥下機能向上をもたらすのでしょうか？

当協会声磨きインストラクター間瀬講師による解説を QR コードからご覧ください。



**「声」は生きる基礎。。。 ～受講生の感想～**

20年間引きこもっていらした50代女性のプライベートレッスンをお引き受けし、1回目のレッスン終了後にこんなメールをいただきました。抜粋をご紹介させていただきます。

。。。私はシュクルメソッドの意義を誤解していたなと思いました。佐藤様は、単なる美しい喋り方というを超えて、人間の生きる基礎を私に必死になって教えてくださっていると思います。第一回のトレーニングを終えた後、自分の呼吸がとても楽になり、仄山酸素を吸いこんでいるように感じました。そして、声を相手に届ける事を、私は学びつつあります。とても嬉しいです。生きるということの意味合いが、全く変化しました。(以前は、文字通り息苦しかったのですね。) 周囲も、私の声の変化にびっくりしています。。。



こんな言葉を聞かせていただく時、誰もが活用できるように、声磨きをメソッドにして本当に良かった！と思えます。声の出し方ひとつ変えるだけで息苦しい生き方から抜け出すことが出来る。

だれかの人生観を変えてしまうほど「声」には凄いチカラがあります。

教育にも、ビジネスにも、コミュニケーションにも、健康にも、美容にも、メンタルヘルスにも、

**目指すのは人気 YouTuber の喋り?! ～「声磨き学園」こと東京都立王子総合高等学校の実技試験から～**

声磨き学園1学期期末テストの実技試験のスピーチタイトルは、「〇〇〇の喋りを目指す！」

イマドキ高校生が選ぶ理想の喋り。。。選ぶ傾向として、やはり YouTube ですごく露出している人。

なぜその喋りを目指したいか？ 生徒達は異口同音に「分かりやすく伝え、状況に応じて臨機応変に対応する話し方」を評価していました。自分もこんな風になりたい！と。デジタルネイティブ世代の評価ポイントがビジネスマン世代に共通していることに妙に納得し、改めてコミュニケーションの普遍性を再認識するのです。



【編集後記】8月の酷暑の熱もまだ冷めやらぬ。マスクとの付き合い方も段々と分かってきましたね。

まだまだ残暑厳しい折、くれぐれもご自愛ください。(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

