

シユクル通信

2020年10月号

【編集・発行 vol. 72】
(株)ボイスクリエーションシユクル
一般社団法人日本声磨き普及協会
発行責任者 佐藤恵
令和2年10月1日

第2の声変わりが来たら転倒にご用心？！

「声がかすれることが増えた」「高い声が出しにくい」と感じる**第2の声変わり**。声を出す時に使う喉の筋肉、いわゆる“声筋”が衰えてきた老化のサインです。女性の場合は、声が太く低くなったり、枯れやすくなったり、また大きな声が出しにくくなるものです。男性の場合は反対に声が高くなります。40代後半あたりから女性ホルモンが急激に減少し、女性の体の中でこれまで活動することがなかった男性ホルモンが活発になるため男性化が起こり、声が太くなる、低くなってしまいます。また、スムーズに振動するための潤滑油のような役目をしている粘液やヒアルロン酸が加齢とともに減少してしまい、声帯に潤いが無い状態になってしまうために、ハリのある声が出せなくなるのです。自然の摂理に身を任せて年だから仕方がないね～と喉の衰えを放置すると、「誤嚥」が起こりやすくなるから喉を鍛えましょう！と当通信でも何度も繰り返し発信してきておりますが、今回はそれだけではない、新たな事実が分かりましたので皆様にご報告させていただきます。

それは、**喉の筋肉が衰えると、踏ん張る力がなくなる**。つまり“声筋”が弱くなると、瞬間的に踏ん張ることができなくなるので、転びやすくなったり、便秘になったりするということです。なんと、衝撃的な事実！

たとえば、重たいものを動かしたり瓶のふたを開けたりする時、「ヨイショッ」と掛け声をかけると有効ですよ。これは声を出すと自然に声帯が閉じるからです。声帯が閉じているからこそ、胸の風船をパンパンにふくらませて上半身を支え瞬間的な力を出せます。(図1)しかし“声筋”が衰え、声帯の開閉が難しくなると、気管をびったりと閉鎖出来なくなります。呼吸で膨らんだ胸郭を安定させて姿勢を保ち力を出すことが出来なくなる。だから躓きやすくなるのです。「転倒」は予測できない不運の事故と思われがちですが、喉のトレーニング次第でリスクを遠ざけることが出来るということです。



図1 のどが閉じれば踏ん張りがきく

とはいえ、喉はとても小さい部位ですからその筋肉を鍛えるということにピンと来ないかもしれません。しかし、**人体で生死にかかわる筋肉番付の1位は心臓の筋肉、2位は肺の筋肉、3位は喉の筋肉**。呼吸・嚥下・発声の3役を担う生命維持に重要かつ優秀な器官であることを裏付けていますね。

(出典：渡邊雄介著「声の専門医だから知っているこけない老いないよろめかない声筋のすごい力」)

さて、年齢を重ねても、元気を保っている人が多い職業は何だとイメージなさいますか？ここで興味深いデータをご紹介します。福島県立医科大学の森一教授が報告した「1980～82年における職業集団の平均死亡年齢と死因に関する調査」です。もう40年ほど前の調査になりますが、「仕事が平均寿命に関係するのではないか」という仮説に基づいて行われたということです。



長生き職業番付：1位は僧侶、2位は実業家(社長)、3位は政治家、4位は医者、大学教授、5位は俳人、6位は歌人、7位は芸術家、

番付上位は全て、話すことが仕事で、定年がなく、常に社会とつながっているという職業の皆さん達です。シユクル通信をご覧いただく社長様たちもどと声を大切にしていられっしやるに違いありません。声は年齢を感じさせるだけではなく、相手に与える印象も大きく左右しますので、できることなら老化はしたくない！と誰もが思うことですが、「**声筋のピークは20代、30代から衰える**」ことを私達は謙虚に受け止めて、声筋を鍛えることを努めていきたいですね。

還暦過ぎたら声磨き！

是非、お手軽な「喉を鍛える声磨きトレーニング」を毎日の生活の中に取り入れてみませんか！！

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ユクル 電話 048-829-9624 までどうぞ。

公民館介護予防事業も再開！ With コロナ時代の健康声磨きが定着か

コロナ感染拡大を懸念して開講延期が続き、ようやく再開し始めたよみうりカルチャーセンターに引き続き、公共施設でもじわりじわりと健康声磨き講座が再開し始めています。さいたま市内の美園公民館しらさぎ大学では参加人数を減らして30名が200人定員の体育室にソーシャルディスタンスを保ちながら点在。マスクをしながらの声磨きでしたが、コロナ禍で日頃人と話せなかったことによる溜まっていたストレスを発散し、あっという間の90分でパワーアップされていました！

また連続講座のよみうりカルチャーでは感染予防対策を万全にしながら3か月のクールが終了。コロナに負けず前向きに通ってくださった皆様に心から感謝いたします。回を重ねるごとに発語発声が向上しただけではなく、表情が明るくなりフレンドリーに接して下さるようになり、心も身体も元気になられている様子を見ながらとても幸せな気持ちになれました(*^*)



【受講生様の】声を磨くと。。。こんなところにも変化が現れるんです～♪

自信なさげで暗い印象の話し方で沢山損をしてきた自分を変えたい、と一念発起して、9月からzoomパーソナルトレーニングを始めた方K子さん。レッスンの回を重ねるごとに、驚きの変化は声・話し方ではありません。笑顔になった時の口角が自然に上がるようになり、明るい印象に！髪をきれいに整え、口紅をつけ、おしゃれに！！さらに、zoom画面上に映るお部屋の背景を素敵に工夫する遊び心が！！内面からにじみ出る大人の女性のしなやかな美しさを感じます。とにかく毎日マスクの下でフェイスストレッチをやって表情筋を鍛えているとのこと。ローマは一日にして成らず、ですね。



話の組立て方の重要性:喋りの「型」を制する者は相手の心を掴む！

ボイスクリエーションシュクル恒例の「心を掴む！影響力を与える話し方zoomセミナー」が先月開催されました。声の出し方や話し方のテクニックを学べると思って参加くださる皆様の期待を毎回裏切ります。それだけではなく、相手を動かす話し方の組み立て方「型」とマインドセットが学べ、さらにプレゼン実践があり、それを公開コンサルしてもらえると盛り沢山の内容で、ここまで教えてもらえるなんて！と今回も終了時には感動の声・声・声。これまでは話の組み立ての重要性についてはあまり意識したことが無かった、これまで頭に浮かんだことをそのまま順番に話していただけだったことに気づかされた、とご自分の日頃の話し方を振り返り、ブラッシュアップできた良い機会に。話の組立てひとつで相手に共感してもらえるかどうかが決まります！！

完全無料！【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。



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
声磨き*は商標登録済みです



声磨きメール無料レッスン

- ✓ 声が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！
- ✓ むせにくくなる！飲み込みやすくなる！
- ✓ 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！



(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

