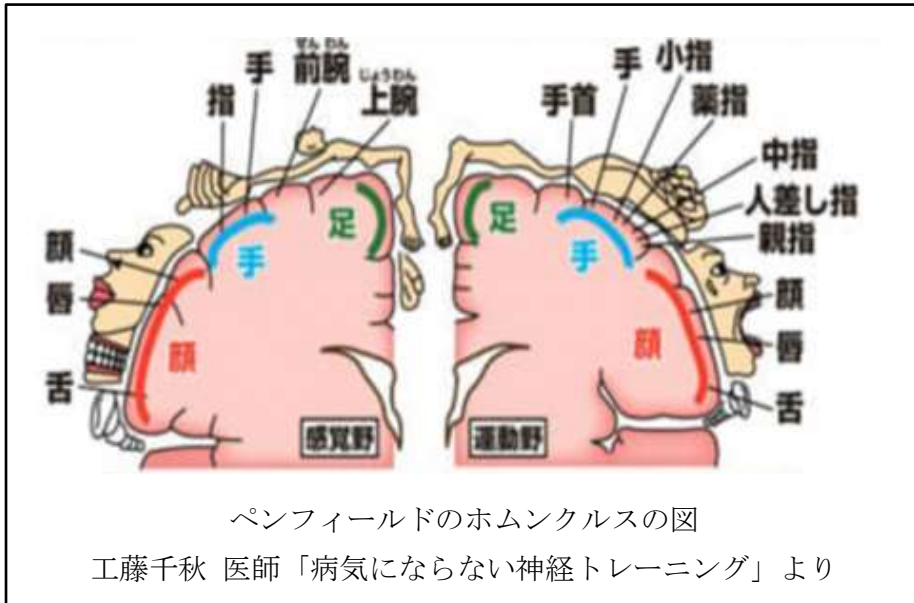


脳地図から紐解く口周りと脳のつながり

カナダの脳神経外科医ペンフィールド（1891～1976）は電気刺激を使って、大脳の機能の中の感覚と運動を司る領域の中で身体のどの部分にどれだけ脳が使われているかを表しました。それがご覧のペンフィールドの脳地図です。



脳の表面に身体の部分の絵が描かれていて、身体の大小の図はその部位をつかさどる大脳皮質の面積に比例しています。顎、舌、唇、顔、手指などはその部位にしめる大脳皮質の面積の割合が大きい事がわかります。それだけ脳のつながりが大きいといえますね。

歯や舌や唇を含む口は、表面積は指と同じく10分の1以下しかありませんが、脳の中では、運動野と視覚野のそれぞれ3分の1を占め、口とつながっている顔まで含めると、半分近くを占めているそうです。きめ細かな情報を脳に伝えることができ、脳

に刺激が加わると当然脳も活性化されるでしょう。よく噛んで食べる、たくさん笑うことは健康長寿の秘訣といわれていますが、理にかなっているのです。口周りには多くの情報があるので、ケアの大切さを改めて実感します。

今、「フレイル」が注目されています。日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体の機能が衰えていても、適切な対応を行うことで回復できる段階のことです。フレイルをそのまま放っておくと、回復が難しい要介護状態となります。2020年度から後期高齢者医療制度の健康診査で、フレイル状態のチェックが始まりましたので、徐々に浸透してきています。

口の機能のフレイルは「オーラルフレイル」と呼ばれます。オーラルフレイルの検査のひとつに、「滑舌」をみる方法があります。「パ」「タ」「カ」をそれぞれ繰り返して発音し、1秒間に6回以上発音できない場合、オーラルフレイルの可能性があるので、あなたは1秒間に何回続きますか？

1. 「パパパパパ…」（口唇の閉じ方から咀嚼機能をチェック）
2. 「タタタタタ…」（舌の前方の動きから上手に飲み込めるかをチェック）
3. 「カカカカカ…」（舌の後方の動きから嚥下機能をチェック）

声磨き体操
動画は
こちら→



いかがですか？ 1秒間に6回以上発音できない。。滑舌の衰えを感じたら、声磨き体操をおすすめします！
コロナ禍で声を抑えて生活してきた私達。声や喉の不調、口元の衰え、滑舌の悪化を訴えるのは、シニアの皆様ばかりではなく、働き盛りの4・50代の皆さんからもよく聞くことです。知らず知らずのうちに声のチカラが低下しているのです。簡単なトレーニングの習慣で声のチカラの低下を阻止しませんか。

「腹式呼吸をして、表情筋を動かし、しっかりと大きく口を動かし発音し、姿勢を整えてお腹の底からはっきりと発声する」 3分弱の一連の声磨き体操はラジオ体操の感覚で毎日無理なくお続けいただけます。声磨き体操動画のQRコードを上記に掲載していますので、是非お試しください。ハリのある声で充実した毎日を！

新企画 * 90歳のおばあちゃんと一緒に声磨き！ 実施レポート②

昨年の夏から私佐藤が90歳のおばあちゃん（母）と電話を使って始めた「健康声磨きドリル」。ささやかな親子コミュニケーションの積み重ねの経過をYouTubeでレポートしております。

<その4> どちらが長く続く!? 発声対決で驚きの結末が明らかに…!!

声帯の老化チェックにもなる「発声トレーニング編」です。

「あー——」という声がどれくらい続くか、発声の長さを測ります。

90歳のおばあちゃん VS 68歳の婿 の対決が実現！驚きの結末が明らかに…



<その5> 以前よりもしゃべりやすくなった！

言いにくいセンテンスを集めた「早口言葉編」です。声磨きトレーニングを重ねて、おばあちゃんがしゃべりやすくなったことを実感！私佐藤による

早口言葉のコツも伝授！皆さんも一緒に早口言葉をやってみましょう。



トレーニングを始めた当初、3ヶ月後、6ヶ月後…90歳のおばあちゃんがどんな風が変わっていくか！？

携帯電話（ガラケー）を使った週2回の声磨きトレーニングの様子は動画をご覧ください。離れて暮らす親の老化が気になる、コロナ下で帰省ができない働き盛りの子ども世代の皆さん、必見です。声磨きトレーニングの効果を実感頂けるだけでなく、ささやかな親孝行のカタチを通じて、コロナ下で親・祖父母の方と向き合うきっかけとなりましたら幸いです。

4月15日良い声の日記念★全国各地のインストラクターと一緒に声磨き体操

「良（4）い（1）声（5）の日」にちなんで（社）日本声磨き普及協会が立ち上がり、6周年を迎えることができました。

立ち上げ当初には想像もつかなかった困難に向き合い、コロナ禍の声を抑える生活を強いられてきたからこそ、声のチカラの大切さが見直されています。コミュニケーションの架け橋となる声を磨き、健康にも、美容にも、メンタルヘルスにも、誤嚥予防にも効く声磨き！歯磨きするように声を磨いて、QOL向上を図っていきましょう。さて、そんな6周年を記念して（社）日本声磨き普及協会 オリジナルソング・声磨き体操のうたに合わせて全国各地のインストラクターでつなぐ”リモート声磨き体操”にチャレンジしました。声磨きメソッドを気軽に、手軽に、

いつでもどこでも、お楽しみいただけるこの声磨き体操が全国に広がり老若男女で楽しみながら皆が心豊かにそしてコミュニケーション豊かな世の中になることを願っています。北は北海道、南は沖縄まで…全国各地で活躍する声磨きインストラクターの皆さんと一緒にレッツ・声磨き体操♪



健康声磨き講座、全国各地で新規体験レッスンを続々開催！

2022年4月期も新たに8か所のカルチャースクールで健康声磨き講座の新規レッスンが行われました。

神奈川県：セブンカルチャークラブ溝の口、ヨークカルチャーセンター大船、カルチャーセンターさいか屋横須賀

東京都：セブンカルチャークラブ綾瀬、JEUGIA カルチャーセンターイオンモールむさし村山

埼玉県：セブンカルチャークラブ久喜店 / 愛知県：JEUGIA カルチャーセンターイオンタウン有松

福岡県：朝日カルチャーセンター福岡教室

今後もさらに地域を拡大して新規開講が予定されていますので、ご期待ください！



(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 info@koemigaki.com

