

話している時の「呼吸」を見直す喉の乾燥対策

湿度が低く空気が乾きやすい冬場は、喉が乾燥しがちですね。喉が乾燥していると声帯が動かしづらくなるため、声が出しづらくなったり枯れやすい声になったり、自己表現のコミュニケーションツールである「声」に支障をきたします。ホコリ・花粉・ウイルスの侵入や空調による乾燥など、実は寒い季節だけではなく一年中、喉・鼻は強いストレスを感じています。空気中に浮遊する異物や乾燥状態によって受けた影響は、喉・鼻にとどまらず、感染を引き起こすと、風邪をひいたり、皮膚トラブルが起きたり、といった具合に全身に影響を及ぼすこともあります。だから日々の予防的な喉のケアが大切！



喉・鼻は呼吸によって取り入れた空気が通る重要な器官です。空気中に含まれているホコリや花粉など、呼吸には不必要な異物を気管や肺に送らないようせきとめる役割を、喉の奥にある線毛というわずか1μm(1000分の1ミリ)の繊維状の突起が担っています。この線毛には、花粉や雑菌などの異物が入ってきても、1秒間に15~17回程度の速さで小刻みに動いて(線毛運動)、その異物を外に排出させる働きが備わっており、気管や肺への侵入を防いでいます。しかし、乾燥などによってその働きが弱まると、機能を十分発揮できず、喉・鼻の不快感や違和感につながります。また、ウイルスが体内に侵入しやすくなり、感染症を引き起こす可能性もあります。このように、喉・鼻は外敵から身体を守ってくれているのです。(出典：パナソニックウェブマガジン「UP LIFE」)

喉の乾燥予防対策は加湿器を活用するなど工夫をされていることと思いますが、実は私たちが無意識に行っている「呼吸」に改善ポイントが隠れています。就寝時の口呼吸については注目され対策グッズが売られておりますが、実は「話している時」も無意識に口呼吸になっていることをお気づきですか？

創業以来約4万人の声・話し方のお悩みを改善してきましたが、「話している時に口で呼吸しているか鼻で呼吸しているか」全く自覚の無い方が大半です。それは話している時に口が動いて開いている隙に口から空気を自動的に取り込んでいるからです。話している時は話の内容を頭で考えながら言葉を発するという二つの動作を同時に連続的に行っていますので、その時無意識に行われている口の動きや呼吸のことなど考えが及ばないという状態です。鼻呼吸なら冷たく乾燥した外気が加温・加湿されるとともに、異物が気管支や肺に直接取り込まれることも避けられます。ところが口呼吸では、喉の粘膜が剥き出しの状態の外気がそのまま取り込まれるため、口の中や喉が乾燥し、細菌やウイルスが入り込み感染症にかかりやすくなる恐れもあります。また、口呼吸によって口が乾燥してしまうと、唾液が減少し、虫歯や歯周病の原因菌が繁殖しやすい口腔内環境になってしまい、これが口臭の原因にもつながります。

口呼吸は喉が乾燥するだけではなく、胸式呼吸になりやすいため呼吸が浅く重心が高くなってしまうため、声が不安定になり喋りのパフォーマンス低下の原因の一つです。話の合間に息を吸う際に、口をちょっと閉じて

鼻呼吸をしてみてください。腹式呼吸となり沢山の空気を取り込むことができますので、深くて重心が低い安定した状態を保てます。心も落ち着き、話す姿勢もしっかりしますので、説得力・求心力が増すことでしょう。声磨きメソッドでの合言葉は「呼吸を制する者は喋りを制す！」。

★正しい呼吸を心がけよう！

1.フーッと息を
しっかり吐き切る



2.スツと鼻から息を
たくさん吸い込む



3.口元で息を
いったん止める



4.スーッとまっすぐ
前に一定に息を吐く



喉の乾燥予防と喋りのパフォーマンス向上のために
日頃話している時の口呼吸を見直しましょう！

毎日新聞 web 版に「声援プロジェクト」が掲載されました。

この度、毎日新聞 web 版にて“サッカー応援の「声出し」でシニアを元気に J2 秋田が発声法講座”というタイトルでブラウブリッツ秋田との『声のチカラでつながる！声援プロジェクト』の取り組みが掲載されましたのでお知らせ致します。本プロジェクト初メディアリリースです。当クラブのホームタウンの1つである秋田県にかほ市の健幸プロジェクトの一環として声磨きを通じて地域住民の皆さまの健康寿命延伸に寄与し、磨いたお声で選手たちに声援を届ける取組です。本プロジェクトの背景や講座風景などを紹介頂いております。東北版の紙面にも後日掲載されることで、そちらもお楽しみに！

■掲載情報

新聞名：毎日新聞 web 版

掲載日：2023年10月14日

テーマ：「サッカー応援の「声出し」でシニアを元気に J2 秋田が発声法講座」



記事全文は
こちら→



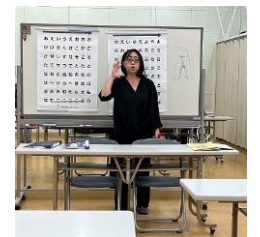
自分の声と考え方が変わった！声磨き受講者様の感想より

全国各地のカルチャースクールで『のどを鍛える健康声磨き講座』を定期開催しています。「自分の声を何とか改善したい…！」と、様々なお悩みや目標を持って各地でアクティブシニアの皆さまが声磨きに励んでいらっしゃる中で、1年以上声磨きを続けた受講者様の感想の一部をご紹介します。

<長野県カルチャーセンター 担当：山岸淳子先生>★コロナ禍で声を出さなくなり調子も悪く持病もあり。そんな時に声磨きに出会い、全てが初めてで自分では1年間やろうと決めました。毎回本当に楽しく参加でき、考え方も前向きになれました！1年間ありがとうございました。★自分の声が変わりました。3年ぶりにゴスペルの先生に会った際に、「前はひどい声だったのに何かトレーニングしたの!？」と言われ声磨きの話をしました。姿勢もよくなり、表情筋トレーニングのお陰で明るくなったとも言われ、感情を入れた話し方も楽しくて、私は表現をすることが好きなんだと気付くこともできました。良いお仲間と学べてありがたい時間でした。



<奈良カルチャーセンター 担当：やの先生>★声を通らないことが長年の悩みで受講しました。スポーツジムで毎日歩いているのと同じで毎日毎日の積み重ねだということがよく分かりました。1回レッスンをしただけでも講座前と後では自分では声の出方が全然違います。また分からなくなったら講座に戻ってきます！★ちょうど10月で受講して一年、初めて参加した一年前、声が伸びない、かすれるという悩みを抱えて参加しました。当時は滑舌も悪く先生も私の話を聞き取るのがやっとだったと思います。家でも熱心に取り組んだところグーンと声が変わりました。滑舌も良くなり声のかすれはほとんど感じない程度まで成長しました。声に張りや伸びが出てきたように感じます。先生に毎回教えて頂いていたアドバイスがようやく分かり、分かるようになってから意識すると声がかすれない事を強く実感しました。



=====

声だけでなく、考え方や気持ちまでも前向きに変わっていった皆さまのエピソード…声磨きインストラクター冥利に尽きます。皆さまの成長や喜びの声が、私たちに大きな勇気を与えてくれます。10月から各地で新しい期がスタートしました。また新たな受講生の皆さまとの出会いが楽しみです。声のチカラで日本を元気に！



(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

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634

メール: info@vcsucre.com info@koemigaki.com