

# シユクル通信

## 2024年11月号

【編集・発行 vol.121】  
(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6年11月30日

### 御礼：第4回100万人の声磨きフェスティバル無事終了

11月13日（水）に埼玉会館小ホールにて『第4回100万人の声磨きフェスティバル』を無事開催することができました。当日は200名を超えるアクティブシニアの皆様が一堂に会し大盛況でした。ご来場いただいた皆様、ありがとうございました！第一部では専門家による「のど・お口の健康（オーラルフレイル予防）」に関するレクチャー、第二部ではのどを鍛える声磨きトレーニング体験、そして第三部で磨いた声で埼玉県内のプロスポーツクラブの応援練習を体験！…と学びあり、トレーニングあり、エンターテイメントあり、の盛り沢山な2時間をお楽しみいただき、会場アンケートの満足度は100%！どの方も笑顔で足取り軽やかに帰路に着かれていたのが印象的でした。

このイベントがこのように成功裏に終わることが出来たのも、ご協賛くださいました企業様、ご協力くださいました地元メディア様、そしてご講演頂きました埼玉県・さいたま市のお力添えの賜物と心から感謝いたしております。そして、この日のために準備を重ね、会場内のオペレーションからステージ上でのレクチャーに至るまで、チームワークの取れたベストなパフォーマンスを見せてくれた声磨きインストラクターの皆さん、ありがとうございました！

#### ▽第一部 健康増進・介護予防をテーマとした専門家講演

【テーマ】声を磨いて飲み込む力を鍛える！健康なお口で美味しく食べよう！

高知リハビリテーション専門職大学 コミュニケーション・サポート・センター センター長 光内 梨佐 准教授

#### ▽第二部 健康声磨きトレーニング

会場の当協会認定インストラクターとご一緒に「健康声磨き」を楽しく体験！

#### ▽第三部 声縁でつながる！声磨き®プロジェクト

地元埼玉のプロスポーツクラブをお招きして、会場の参加者の皆様と一緒に磨いた声で応援練習を行いました！

サッカーチーム「浦和レッドダイヤモンズ」と「大宮アルディージャ」、バスケットボールチームの「越谷アルファーズ」の3クラブが集結。



あっという間の2時間、皆様と笑顔いっぱいの楽しいひとときを過ごすことが出来ました。主催する私達にとっても「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。多くの方々とリアルの場で声磨きを体験することが出来、声磨きインストラクター・事務局一同、感謝の気持ちでいっぱいです。さいたまの皆様、少しでも元気をお届け出来たら幸いです。声のチカラで日本を元気に！（裏面に続く）



社内が暗い、活気がない。。。でお困りなら、コミュニケーション活性化に即効性ある「声磨き体操」を始業時に取り入れてみませんか？ 解説付き見本動画をお送りします。お気軽にお問い合わせください。 048-829-9624 法人研修部

## 声を磨いて飲み込む力を鍛える！健康なお口で美味しく食べよう！

第一部では高知リハビリテーション専門職大学コミュニケーション・サポート・センター センター長 光内 梨佐 准教授から『オーラルフレイル予防』についてたっぷりお話を伺いました。そもそも、何で声磨きと高知県！？と思いますよね。実は、高知県が支援する高知県ヘルスケアイノベーションプロジェクトに弊社が採択され、その一環で高知リハ大と声磨きの効果測定が高知県香美市で実証中なのです。約30分間の講演会の内容は、「オーラルフレイル」とは？「誤嚥性肺炎」とは？「誤嚥」や「むせ」の予防、声磨き効果測定の途中経過について、でした。

### \*以下、光内先生の講和より一部抜粋\*

『お口にまつわるオーラルフレイルはお口だけではなく、全身そして心にまで影響を及ぼしています。「あれ？義歯がぶかぶかで合っていない…」「なんだか最近お口が乾きやすい…」等、ちょっとした変化を「もう年のせいだから」とその気づきを無かったことにしていませんか？実は、最初の些細な衰えに気づき、きちんと対処することによって元の健康な状態に戻ることが出来ます。歯・運動機能・体の感覚・口腔内の乾燥は一般的に気づきやすいのですが、「喉の衰え」は気づくことがなかなか難しいです。喉の筋肉が低下すると、どんどん「ごっくん」と飲み込む速度が遅れていきます。そして、喉の筋肉が衰えるとむせることも増えてきます。「むせ」が増えると心配になる方も多いと思いますが、「むせ」は体内にある悪い物・詰まった物を外に逃がそうとしているので、誤嚥の予兆でもある一方で体がきちんと反応している証拠でもあるから決して悪いことではありません。

### むせた時はどうしたら良いか？

- ・前かがみになり、しっかりと咳をする！「むせ」は誤嚥を防ぐ最後の砦。むせないとお腹が痛くなります。
- ・むせているときは水分を飲まない！一番むせやすいのは「水」。呼吸がしにくいため、さらに誤嚥しやすい。
- ・背中をたたかない！たたくと器官に食べ物が落ちてしまう危険性あり。

むせを防ぐために、のどをしっかりと鍛えていくことが重要です！

### <高知県香美市での健康声磨きトレーニングの効果検証の途中経過>

#### ★一度に多くの空気を吸える方が増えた

：吸う力がついて肺に多くの空気が入るようになった！呼吸筋のアップ！

#### ★一気に多くの空気を肺から出せるようになった

：息を吐く力がアップ！

#### ★「のど」に良い発声様式を身につけられた

：姿勢を整えて息をしっかりと吐いてからまっすぐ前に発声することで声帯にも優しく無理の無い発声様式を習得！

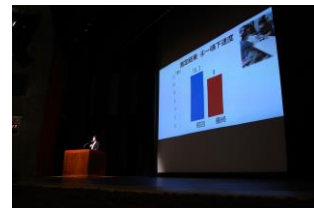
#### ★嚥下速度が正常範囲となった

：ごっくんの速度がアップ！危険信号だった方が正常範囲に！

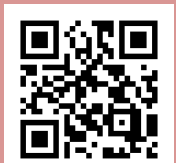
健康声磨きトレーニングを続けることで呼吸機能・嚥下機能の数値に表れていますので、継続することで向上すると確信しております。

加齢に伴い全身の筋肉が衰えるように、のどの筋肉も加齢と共に衰えます。足腰を鍛えると同時に「のど」を鍛えることでオーラルフレイルを防ぎましょう！何歳になっても食べたいものを食べられるようにしたいですね。あなたも一緒に声を磨いていきいき元気になりましょう♪ 』（以上、光内先生の講演会より抜粋致しました。）

参加者の皆さまが気になる話題が満載！の講演でした。光内先生、貴重なお話をありがとうございました！



(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](mailto:info@vcsucre.com) [info@koemigaki.com](mailto:info@koemigaki.com)