

# 声のチカラでシニア革命！ 介護予防「健康声磨き」行政主導で始動！！

## ＊ ＊参加者の皆さまから挙がったお悩み＊ ＊

- 高い声が出なくなってきた
- 滑舌が悪くなり聞き取りにくいと言われる
- 喋り出しの声が出なくなった
- 声が小さい、通らない・姿勢が良くない（猫背）
- 急いで話そうとすると吃ってくる
- 耳が遠くなった夫に対して大きな声を出すと、まるで怒っているように聞こえる
- 入れ歯をいれてから、唾液が出なくなってしまう、喋りづらい
- 普段話し相手がおらず、声が出なくなってきた。
- ラジオ体操はよくやるが、声はほとんど出さない。
- 声がかすれてきて、気持ちも萎える。
- カラオケが好きだけど、声が出なくなってきた。
- 自分だけの個性的な声を出したい。
- 自分は滑舌が悪いので、耳が遠い夫がいつも聞き返し会話が続かなくて困る。

など

## ＊ ＊講座の様子＊ ＊ 《case1》 参加者年齢層：60代後半～80代後半



①お一人お一人からお話をうかがいながら丁寧に進めることで皆さんのお声の悩みコミュニケーションのお悩みを解決するヒントを見つけていきます

②ガチガチに固まった身体を無理のない体操でほぐし声を出す準備をしていきます



③お顔の体操で色々な効果を実感。思ったより動かないお顔の筋肉に驚かれる方も

④呼吸を制する者は喋りを制す！皆さんご自分の呼吸と向き合いながら呼吸への意識も高まります。呼吸だけでも様々な変化を感じる方が多くいらっしゃいます



⑤お悩みで多い「滑舌」を改善し明瞭で張りのあるお声にする秘訣も

⑥講座が進むにつれて表情もいきいきと明るくなり笑い声も溢れます



## ＊ ＊皆さまから頂いた感想＊ ＊

- これからも呼吸を大事にしていきたいです。(70代女性)
- 帰ったら、鏡の前で顔を動かしたいと思います。(60代女性)
- 家事をしながらやってみます。(70代女性)
- お父さんとけんかするときに使います(笑)(70代女性)
- 声の出し方のコツが分かりました。(70代男性)
- リラックして身体が今までになく軽くなった。(70代男性)
- 顔があたたかくなりました。(60代女性)
- からだ全体が楽になった。さっぱりした！(70代女性)
- 脳が活発に動いた感じがする(60代女性)
- 毎日続けることで、第一声からちゃんと声が出そう。実際に今、上手く声が出ている！(70代女性)
- 声を出ることがこんなに健康に良いんだということを知ることができて嬉しい(80代女性)。
- 顔の体操、毎日やりたいです(60代女性)
- みんなの血行が良くなって顔色が変わった。みんなが変われた。
- 最初は話すのが苦手で場違いな所に来てしまったのかと心配したけれど、一人でもとても楽しく、自宅でも楽しく出来ると思った。(70代女性)
- 顔がマッサージを受けた後みたいになっている(60代女性) (70代女性)
- 腹筋に即効性があったようで、お腹が少し引っ込んだ気がする



⑦こんなに笑顔いっぱいになりました!!



**\*\* 鶴ヶ島市 健康福祉部 健康増進課 の課長様はじめご担当職員様のご感想 \*\***

- 声磨きというトレーニングで、楽しく声を出しながらこんなに劇的に変わると思わなかった。驚きました。
- 配偶者を亡くされてから元気がなくなっていて気になっていた方が、とても楽しそうに受講していて嬉しかった。
- 健康づくりとコミュニティーづくり両面で効果が高いと感じました。もっと多くの市民に提供したいです。
- 多くの人に体験してもらいたいし、より効果を高めるためにも、来年度以降ぜひ定期開催をお願いしたいと思います。

2016年はこの他さいたま市内の公民館主催の介護予防事業として開催いたしました。シニア層に向けた健康声磨きは、超高齢化社会を迎える2025年問題解決のカギを握る介護予防の分野で、今後大きな可能性を秘めた事業だと確信しています。今後は健康声磨き指導員の養成に力を入れ、各地に健康声磨きを広め声のチカラでいきいき長寿の日本を支える一翼を担っていきたいと思います。