

日)

【第三種郵便物認可】

一般社団法人の日本声磨き普及協会(さいたま市)は、高齢者に多い誤えんによる事故の防止や介護予防などにつながる、喉を鍛える健康法の講座展開を全国に拡大する。正しい呼吸や発声に関するトレーニング法を考案し、埼玉県などの自治体の介護予防事業などで実演。需要は膨らむとみて、2018年度は講師の育成にも本格的に取り組む。早期に全国で100人の講師育成をめざす。

声磨きで誤えん防止

普及協会、シニア向け講座拡大

全国で講師100人育成へ

声磨きのトレーニング法は左藤恵代表理事が考案。顔の表情筋を鍛える



日本声磨き普及協会は健康のための市民講座の拡大に力を入れている

体操や腹式呼吸、発声や滑舌を改善する練習などを組み合わせた。埼玉県内では全国トップ級のペースで高齢化が進んでおり、16年ごろから県内各地の公民館や民間のカルチャースクールなどの依頼を受けて講座が開始。現在は東京都や千葉県にも広がっている。シニア向けの喉を鍛える声磨き講座は1回約90分間で、器具は不要。自宅や職場でも繰り返し実践できるとして徐々に注目され、17年度は1500人以上が受講した。同

県志木市や鶴ヶ島市など市民の介護予防や健康づくり事業に組み入れる自治体も増えつつある。18年度はさらに普及させるために「声磨き教育インストラクター」として講師の育成を本格化。「2級」「1級」「シニア」の3段階の認定資格を設け、取得した資格のレベルに応じた講座で指導できるようにする。資格取得には能力に20〜50時間程度の受講が必要。十数万円程度の費用がかかるが、シニアインストラクターになれば起業の指導も受けられる。7月にもさいたま市内の本部校で4回、インストラクター希望者向けの説明会を開催する。18年度後半には大阪や名古屋、福岡などの主要都市でも開く方針だ。

佐藤氏はラジオパーソナリティーなどを経て、話し方に関するセミナーやスクール事業などを展開するボイスクリエーシ

ョンシユクル(さいたま市)を09年に設立。14年から働く女性の活躍支援のための講座に力を入れてきた。16年4月に日本声磨き普及協会を設立、介護予防分野への取り組みを強化している。佐藤氏は「正しい呼吸法や発声法で喉を鍛えれば、コミュニケーション能力だけでなく口内環境

改善や嚥下(えんげ)機能の向上にもつながる」故防止や、介護費の削減に貢献したい考えだ。

日経 MJ

7月6日(金曜日)

月/水/金 発行