

全身老化は声から!?

♪エイジングケアを始めましょう♪



外出自粛で人と話す機会が減り、マスク生活で口をしっかりと動かして話すことができなかった今、私たちの声は老化が進みました。取り戻せ!若々しい声帯を!あの歌をもう一度歌えるように!

衰えチェック! 1 【水飲みチェック法】

〔やり方〕水 100ml を普通に飲む! (タイムを計測)

〔タイム〕10 秒以内 → OK!

10 秒以上かかる・途中でむせた

→ 衰えている可能性。

むせた時の対処法

◎前かがみになる

(気管が水平に近くなるので、咳が出やすくなる)

✕背中をたたく(気管の奥に入ることがある)

✕水を飲む(余計にむせを誘発する可能性がある)

衰えチェック! 2 【2つ以上チェックで黄信号】

人から「声が変わった」と言われた

昔と同じキーで歌えなくなった

黙っていた後の第一声が出しにくい

少ししゃべると話し疲れる

「あー」(小さな声)、一息で下記の秒数が続かない

声がガラガラしたり、かすれたりする

男性の目安 50 歳未満/25 秒 50~69 歳/15 秒

活舌が悪くなった

女性の目安 50 歳未満/15 秒 50~69 歳/12 秒

★ちょっと気になる結果だった方へ★

声帯は、息を吸うときに開き、声出すときに閉じます。吐く息によって声帯が振動することで声が出ますが、この時に声帯がピタッと閉じているときれいに振動してハリのある声ができます。老化によって声帯筋や周囲の筋肉が衰えると声帯がたるみピタッと閉じなくなりハリのないかすれた声に。

＼歳を重ねると起こる声の変化／

女性:女性ホルモンの分泌量が減ると声帯がむくんで太くなり、声が低くなります。

男性:声帯の筋肉が萎縮し固くなることで、声が高くなる傾向があります。

声帯は気管の入り口近くにあります。ピタッと閉じていないと食べ物や唾液が食道に入りやすく、誤嚥性肺炎(日本人の死因ランキング6位)を引き起こすリスクも高くなります。



声帯がしっかり閉じなくなると、体に力を入れづらくなります。

体に力を入れる時、無意識に声帯を閉じて(息をこらえて)肺を張り、上体を安定させている状態となっています。声帯がしっかり閉じないと空気が漏れるので、力が入りにくくなります。瓶のふたが開けにくくなった・・・つまづいた時にとっさに踏みとどまれない・・・声帯の老化は全身の老化に影響を及ぼしています。眠気防止も兼ねて鍛えましょう!



声帯を鍛える！歌も上手くなる！？

トレーニング方法4選



【10回を1セット／1日3セット目安】

- ①「の～～」を低音から高音に、鼻に抜けるように発声
 - ②「の～～」を高音からだんだん低くしていく
- *世界的にも認められた声帯トレーニングとのこと。声筋も鍛えられます！



【1回10秒／1日30回目目安】

- ①吹き戻しをお祭りで買ってくる。
- ②1回10秒間吹き続ける×30回



【10回×3セット目安／1日】

- ①ペットボトルの水を飲む
 - ②ふたを外した状態のペットボトルを口でくわえる
 - ③思い切って息を吸ってペットボトルをつぶす
 - ④息を吐いて膨らませる。
- まずは、柔らかいタイプのペットボトル500mlから。



【5回1セット／1日3セット目安】

- ①胸の前で手を組み大きく息を吸う
 - ②組んだ両手を左右に引っ張りながら、3～5秒息を止める。
 - ③力を抜いてゆっくり息を吐く。
- *慣れてきたら回数を増やし、息を止める時間を長くしてください。



複式発声も◎ 歌は息を深く吸って声を出すので、複式発声の練習におススメ。たくさん歌いましょう！
 姿勢を正すのも◎ 肺と声帯がまっすぐになるので、声の響きがいい。
 禁煙も◎ 声帯のむくみがなくなります。禁煙外来支援、ご連絡は総務まで。

ちょっとあまったので。

ストレス発散&解消68%！？

【読書6分／最強説】

結論は上記のとおりです。でも、読み方によって逆にストレスをためる原因にもなります。
 イギリスのサセックス大学の研究だそうです。ちょっと紹介していきます。

読書以外のストレス軽減効果

- ゲーム：21%
- 散歩：42%
- コーヒー、紅茶：54%
- 音楽鑑賞：61%

スマホ・PC NGはなぜ？

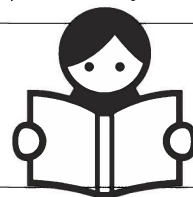
脳への負荷大。「マルチタスク」集中力の切り替えが多いことや様々な作業を同時にこなすことが原因。
 例：動画を見ていたら、いきなり広告動画が再生される。
 例：スマホを見ていたら、いきなりLINEの通知が来る

なぜ本で読書？

非現実の世界に没頭できるから。現実逃避だ！（いい意味で逃げる）
 本には、ブルーライトがない。通知もない。広告は最終ページ辺りだから急に出てこない。

効果を最大限にする方法

- ①興味を持った雑誌や小説 →→→ 没頭できる本がいい！
- ②就寝1時間前に読む。 →→→ 後の予定がない方が集中できる！



リヴァプール大学の Josie Billington 氏は読書を1日30分以上した実験でうつ病になる可能性が28%軽減
 自尊心が18%以上向上 生活満足度が20%向上 が判明したそう。他にも、米ラッシュ大学医療センター
 病院は将来的な認識能力の衰退が32%遅くなるなどいろいろ効果があるそうです。