

ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年5月30日（火）

場所：池田市 ナムのひろば

講師：吉田寛子先生 太田耕蔵先生



第6回はじめてみようボイストレーニング⑤ 誤嚥性肺炎予防体操

【午前の講義】

吉田先生の講義

- ①前回の一言より 声が出るようになったと実感されている受講生が多い。
脳トレの要素を入れた指導は要らないという受講生が多いので今後はやらない

②ストレッチ

太田先生の講義

- ①誤嚥性肺炎について 2021年の日本人の死因で誤嚥性肺炎は6位、年間4万人が亡くなっている。
誤嚥性肺炎を遠ざける為に 1. 口中を清潔に保つ(1日5回の歯磨き)
2. 喉を鍛える(喉に入ってもすぐ出せるようにする)

②ウイウイ体操

「イ」の口で奥歯を合わせ、「ウー」と発音し、喉の筋肉を広げるようにする

③バンザイ体操

④「アエイウエオアオ」の発声

1度目はミ、ファ#で2度目はソラでワ行まで繰り返し

★喉を鍛えるのには反復練習が大事

吉田先生の講義

①誤嚥性肺炎予防体操

両手の親指を顎の下に当て、首は下に両親指は上に力を入れ10秒キープ
額に片手のひらを置き、額は手を、手は額を押すようにして10秒キープ

- ②♪こいのぼり♪**母音歌唱** 童謡「うみ」もおすすめ



③腹式呼吸

④「あめんぼの歌」

「な行」:上の歯の裏に「た行」より少し多めに付け鼻濁音の「ん」を入れて「んな」「んに」「んぬ」…と発音

⑤リクエスト曲歌唱：♪贈る言葉♪ ♪白いブランコ♪

歌う前に最高音と低音を念頭に置いてから歌うと良い

- ⑥♪花♪歌唱 声を出す前に舌の準備をすると滑舌が良くなる

【午後の活動】 畑野栄子氏による浪曲奇術・落語とお話 渡辺 CA の腹話術

☆91歳とはとても見えない畑野さん、お若くて、はっきりした大きな声で演じられ、楽しいひと時を過ごしました。ボイストレーニングの講座は1年や2年では効果は出ないので、是非長く続けるようにとのアドバイスも畑野さんから頂きました。

☆渡辺 CA の腹話術見事でした。会場の皆さん大笑い。

(2班 広報担当)