

玄米で高血糖を撃退!! 400円税込み



健活手帖

vol.32
2023
September

Kenkatsu.jp

脳腸相関で幸せになる

驚きの
新常識

老化は治る?

痛い関節マルツと解決

Enjoy Aging

大竹しのぶ
田川寿美
上野水香



デューク更家が伝授

ぴんしゃん元気体操

Enjoy Pet Life

竹内都子
杉本有美



災害から命を守る運動習慣

免疫力をアップする発声法

87歳現役医師 帯津良一の心構え

タリ7ジ 増刊
2023年(令和5年)9月12日 火曜日
昭和44年9月4日第三種郵便物認可

©産業経済新聞東京本社2023
〒556-8680 大阪市浪速区湊町2-1-57
TEL (06) 6633-1121 大代表

タリ7ジ

タリ7ジ

免疫力

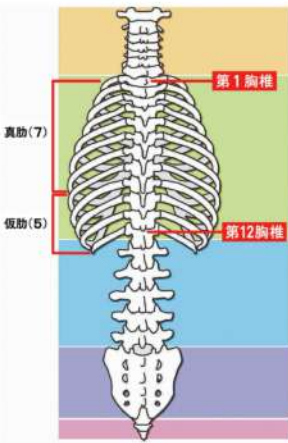
「声を出すこと」が免疫力を上げ、健康寿命を延ばすのに役立つと言われています。とはいえ、ただ単に声を出せばいいというわけではありません。どんな声の出し方をすれば、健康効果も得られるのでしょうか。(一社)日本発声医学協会代表理事、野口千代子先生にお話を伺いました。



発声学の専門家
野口千代子先生に
聞きました

—— どうして「声を出すこと」が健康につながるのでしょうか？
「色々な理由があるのですが、まずは発声によって体温が上がります。低温となりやすいがんを予防したり、病気の快復をしやすいしたりするのです」
—— 発声によって唾液が出るのもいいことですか？
「もちろんです。唾液は消化液としての役割だけでなく、口の中に入った細菌を殺すので、唾液が出なくなると、風邪などにかかりやすくなってしまいます。さらに、声を出すとき、舌など口腔機能を使うので、オーラルフレイル(口の機能の衰え)を防げます」

「声を出すこと」が どうして健康につながるの？



—— 口の筋肉が弱まると、誤嚥(ごえん)にもつながるようです。
「それが理由で、ひとり暮らしのお年寄りや人と話していないと、誤嚥になりやすくなってしまいます。できるだけ、お友達に電話をするなどして、話すようにした方がいいでしょうね」
—— 発声は腹式呼吸で行うことが大切のようですね。腹式呼吸による健康効果にはどのようなものがありますか？
「『第12胸椎』(図)が健康のためには大事で、ここが弱くなると、骨粗しょう症になったりヘルニアになったりします。脳がここにコラーゲンがちゃんとつくように命令を出すためには、いつもこの辺りを使っていないと、腹式呼吸をしません。それで、腹式呼吸をしておくといいのです。歌手の方で腰の曲がっていない人は多いですよ」
—— 姿勢がよくなることで健康効果もありそうですね。
「かがんでいると血流が悪くなり、乳がんや肺がんになりやすいといわれているので、その予防にもつながります」

—— 野口先生が提案されている発声と腹式呼吸の運動には、どんな特徴がありますか。
「発声運動の『座ってマラソン』は、脳に『今、走っているのかもしれない』と錯覚

—— 野口先生の周りに、発声によってうつ病を克服された方がいるそうですね。
「ひきこもりで、1日3回うつ病の薬を飲んでいたら、週1回の講座を4カ月間受けたら、薬を飲まなくても大丈夫になりました。みぞおちの裏には、自律神経の束といたれている『太陽神経叢』(たいようしんけいそう)があり、腹式呼吸をするところを刺激するので効果があったと考えられています」

—— 高齢の方が筋トレをするのはハードルが高いですが、このように座りながら声を出す体操ならやりやすいですね。ただし、中には体操

—— 野口先生が「座ってマラソン」を勧める理由は何ですか？
「『座ってマラソン』は、3分間行っ

全身が温まる発声運動 「座ってマラソン」

- ① 姿勢を正して座る
- ② 親指を中に入れて手を握る
- ③ マラソンしているように両腕を振り、上半身をねじり、その動きに合わせて「はっ、はっ、はっ、はっ」と声を出す
- ④ 同じリズムで動かし続けるのを、3分間行う



POINT

この動きで声帯の筋肉を柔らかくします。「はっ、はっ」ということで、頬や筋肉、歯に振動を与えられ、活性化につながります。声の高さは自由ですが、できるだけ高い声のほうがいいです。高い声の周波数のほうが、骨や筋肉に響き、いい刺激を与えます。

太陽神経叢を刺激する 腹式呼吸「ふふふ体操」

- ① 姿勢を正して座る
- ② あばら骨の下のあたり(両腰)にそれぞれ両手を当てて、少し締める
- ③ 口をとがらせて息を吸って、「ふっ」と言って息を吐く。これを3回繰り返す
- ④ 4回目は、口をとがらせて息を吸ったあと、声を出さずに「ふっ〜」と息を出しながら、90度上半身を倒し、息を吐き切る
- ⑤ 鼻で息を吸いながら、上半身を起こす
- ⑥ 「あ〜」と声を出しながら、両手を広げ、上から下へと下ろし、リラックスする

POINT

「この運動をすると、内臓が温まり、体温も上がり、腸内細菌も増えます」



—— 高齡の方が筋トレをするのはハードルが高いですが、このように座りながら声を出す体操ならやりやすいですね。ただし、中には体操

—— 歌が好きなら、歌うだけでもいいですか？
「歌が好きなら、歌うだけでもいいです。好きな歌がいいです。歌うことは健康にいいですよ」
—— ステキな歌を聴くと、歌いたくなる人は多いですね。先生は昭和歌謡曲を歌う「歌声カルテット」さんに注目されているのだから、

「歌っている人は、由緒ある東京藝術大学音楽学部声楽科を卒業しているので、基礎がしっかりできているので、あれだけ音域が広い歌を歌えるのはすごいですし、昭和の名曲を語りつくす唯一のユニットだと期待しています」

野口千代子 (のぐち・ちよこ) 一般社団法人日本発声医学協会代表理事、ヴォイストレーナー、ウィーン国立音楽大学院発声学科(教育専攻)修士課程修了。オーストリア国家資格取得。ブルックナー音楽祭ディレクター、文化交流事業を展開。公立中学校合唱コンクール客員審査員など各地で活動。杉並区主催講座、小山台教育財団講座、調布市主催講座、荒川区いきいき講座などで「身体に良い声・歌」をコンセプトに、一般人からプロまで発声学の普及と指導、また後進の育成に努めている。

【お問い合わせ】(一社)国際抗老化再生医療学会内(一社)日本発声医学協会・野口千代子担当：富岡(モモグレ) to mioka@momogre.com

取材・加藤弓子
写真・酒巻俊介

発声と

野口先生も大絶賛の「歌声カルテット」さんは、クラシック歌手（テノール・バリトン）とピアノ・バイオリン奏者で構成された実力派のカルテットグループ。現在、「昭和歌謡コンサート」を全国各地で公演していて、多くのシニア世代に大人気なのです。歌声カルテットのみならず、昭和歌謡曲を上手に歌う秘訣などを聞きました。

風邪をひかない
がんを予防
病気の快復促し
オーラルフレイルを防ぐ

いま注目の実力派
歌声カルテットに
聞きました

——昭和歌謡曲の魅力は何だと思えますか？
江上「昭和歌謡曲は少ない言葉でも心にしみてダイレクティブに届くんです。メロディー

昭和歌謡曲を上手に歌うコツは？

も素晴らしい、作曲家さん、作曲家さんの技術を感じます。シンプルだからこそ、演奏する中で誤魔化しがきかないのですが、魅力はたくさん伝えられるように心がけています」

——一般の人が昭和歌謡曲をうまく歌うための秘訣は、何かありますか？
江上「まずは音程よりも、言葉を伝えることが大切です。例えば、『ワド・たし』

の音、1音ずつに歌詞を当てはめてしまう人が多いのですが、言葉にはイントネーションがあるので、歌詞ありきでメロディーを当てはめていく順番のほうが、聴いている人に伝わりやすくなります」

音程よりも、言葉を伝えることが大切です

加藤「歌詞を伝えることが大切なので、僕たちの練習でも、まずは歌詞を読むところから始めるんです。何度も読んだら、歌うときに心がけてい

——「曲が作られたときの時代背景なども捉えて歌うようにしています。当時の街並みや情勢があって、その曲ができたと思ってるからで

——読者のみなさんへメッセージをお願いします
江上「偉大な先輩方が素晴らしい作品を残してくださっていて、昭和歌謡曲の1曲1曲に、その時代を生き抜いてこられたお客さまの思い出や青春が詰まっています。今、全国をまわらせていたなかで、1人でも多くの方に昭和を懐かしんで幸せになっていただける曲をお届けしたいです」



歌声カルテット(うたごえかてつと)
江上 伶那=テノール(写真左から)
矢島 吹渉=ピアノ
加藤 颯也=バリトン
西垣 恵弾=バイオリン
クラシック歌手とピアノ・バイオリン奏者で構成され、クラシックから唱歌、歌謡曲、ポップスまで幅広い名曲を高いパフォーマンスでお届けする実力派のカルテットグループ。年間200公演を開催、延べ10万人を動員。

がすばらしいので、その方の発声や歌い回しからかけ離れないように気を付けています。ただ、ものまねになってはいけなくて、自分たちの色も出しながら、バランスをとるようにしています」

——コンサートにいらしたお客様からほごんなお声をいただきますか？
矢島「感動した。涙が出てきた。あの時の思い出がよみがえってきた、というお言葉をよくいただきます」

西垣「亡くなった夫の好きな歌だった」と、思い出話を語ってくれたお客さまもいらっやいます。そういうステキな時間を思い出す手助けをできていることに誇りを感じています」

——読者のみなさんへメッセージをお願いします
江上「偉大な先輩方が素晴らしい作品を残してくださっていて、昭和歌謡曲の1曲1曲に、その時代を生き抜いてこられたお客さまの思い出や青春が詰まっています。今、全国をまわらせていたなかで、1人でも多くの方に昭和を懐かしんで幸せになっていただける曲をお届けしたいです」