



元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

VOL. 5

上手・下手は関係ないよ♪

日本音楽療法学会認定音楽療法士
野口 裕子 先生



音楽には心や体をより健やかにする様々な効果があります！

誰にでも簡単にできる音楽活動が歌唱つまり歌うことです。どなたにも気軽に取り入れて頂けて、健やかな毎日に活かしていただける音楽活動についてご紹介いたします。



楽しく歌って豊かな毎日を過ごしましょう



自粛生活の中にも音楽を

音楽は私たちの生活をより豊かにしてくれるものです。楽器演奏、コーラスやカラオケなど積極的に音楽に親しんでいらっしゃる方、音楽にはあまり馴染みがない方など様々でしょう。しかし、現在は新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、大声を出すことが飛沫感染の原因とされ自粛が求められています。

特に独り暮らしの方は、歌う機会だけでなく外出の自粛で人と話す機会も減り、**発声**の機会が減少していることが考えられます。口やのどの運動不足にならないよう是非、**自粛生活の中にも音楽を取り入れてください！**



「歌うこと」は実は有効な健康法のひとつなんです

歌唱活動は私たちの心や身体に様々な効果をもたらしてくれます。まず、リズムやメロディーが直接脳に働きかけます。また、口ずさむ歌詞が心に響くことなど、音楽が持つ力によって癒しや感動を得られたり、楽しくなるなどの気分の変容が期待できます。さらに声を出すことで気持ちがスッキリする感覚が得られます。**息継ぎや声を出す動作は、関連する筋肉を使うことになり、呼吸機能や口腔機能の維持や改善にも繋がります。**今回は、**お家で楽しく手軽にできる姿勢や発声の効果的な方法をご紹介します。**



より効果的な歌唱のための姿勢や発声

まずは日本の名曲のひとつ「故郷」をいつものように歌ってみましょう。次に姿勢を整えた後、発声練習1と2を実行し（1回ずつでもOKです）その後にもう一度「故郷」を歌ってみましょう。声が出やすくなるなど何か違いが感じられると思います。

一度で効果を感じられなくても続けることで効果が得られます。**自分の好きな歌で結構ですので、短時間でも姿勢を意識し、しっかり発声することをお家の中でも取り入れてみましょう。**

まずは姿勢を整えましょう！
今回は「座位編」です

ポイント

- ①背もたれにもたれず 正面を向いて座る
- ②腰を立てて座る
- ③背筋はまっすぐに
- ④目線を少し上げる
- ⑤のど、胸、腕の力を抜く

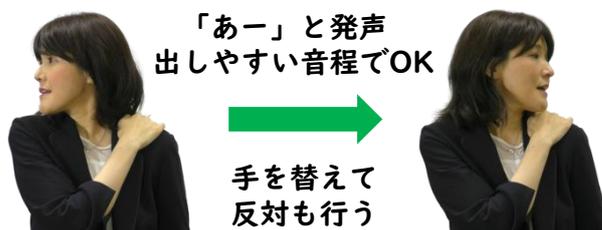


※新型コロナウイルス感染症対策として
周りに人がいる場合は「前後2m・左右1m以上」
の距離を空けてください。

※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任とします。体調や環境など十分にご留意いただいた上でのご利用をお願いします。



発声練習1：力まず楽に声を出すのに有効



1. 右手を左肩を軽くつかむように置き、顔を右側に向ける。
2. 出しやすい音程で「あー」と発声しながらゆっくりと左を向く。
3. 手を替えて、反対も同様に行う。

のどの周りが緩み、声が出やすくなります！

発声練習2：口腔機能の維持や改善に有効

「故郷」の歌詞をパタカラに置き換えて発声練習をしてみましょう（パタカラ体操）。

「パパパ パーパパ パパパー」
「タタタ タータタ タタター」
「カカカカ カカカカ カカカーカ カカカー」
「ラララ ラーララ ラララー」

口を動かして「パタカラ」とはつきり発音することが口腔機能の維持や改善に効果的です！

- ◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 檜崎 兼司
- ◆協力：株式会社マスプロ
- ◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

動画あり

