

✚ ご挨拶



笑い顔のカボチャが街角に並ぶようになりました。いつの間にかハロウィンも、日本の年中行事に定着したようですね（笑）。これから美味しいモノがたくさん出回る季節、実り多い秋を満喫されますようお祈り申し上げます。

✚ 「フケ声」？

「最近どうしたのかな？『のど』が詰まった感じで、声がかすれて・・・相手も聞き取りにくいみたいだし、おしゃべりするのがなんだか憂うつ・・・」とお話しになられた患者さんがいらっしゃいました。それって「フケ声」、つまり声筋の衰え（のどの老化）が原因かもしれません。

声筋とは、声帯を取り巻く筋肉のこと。声帯は「しっかり閉まる」ことで、その間を空気が通り抜ける時に声が出ます。国際医療福祉大学医学部教授で、山王病院東京ボイスセンター長の渡邊雄介先生は、声筋は心筋や肺の筋肉と同じ、生死にかかわる筋肉だと言われます。声帯の「閉じる」働きが弱くなると、声にかかわる困り事だけでなく、「気道の入り口に隙間ができて肺炎のリスクが高まる」など、私たちの生活や健康に影響が出やすくなるからだそうです。

食物を飲み込む（嚥下：えんげ）時には、舌や口周りの筋肉、顎の運動など様々な筋肉が連動して作用します。この嚥下の際には、鼻や気管に間違えて食物が入り込まないように、しっかりふさぐことが大事です。ですから声筋も、一部「誤嚥（ごえん）」防止に役立っているのです。

声筋の衰えを計る、簡単なテストがあります。「あ～」とひと息で、声がどれくらい続くか調べればよいとのこと。男性で 30 秒、女性で 20 秒以上が目安だそうです。いかがでしたか？～全然息が続かない・・・ショック！～という方も心配される必要はありません。渡邊先生によると、年を取っても「フケ声」から「ツヤ声」に変われるのだそうです。楽しく改善できる方法としては歌うこと。

「私、オンチだから歌いたくない」というアナタ、うまい・下手は全く関係ないそうですからご安心ください。ご自宅でこっそりでいいのです！

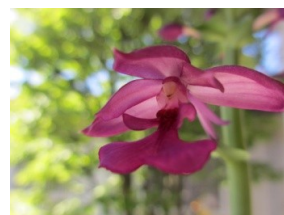
おすすめ曲は、まず【地声】で歌える音域の曲。意外にも「裏声」では嚥下力は鍛えられないそうです。坂本九：『明日があるさ』・布施明：『シクラメンのかほり』・かぐや姫：『神田川』など昭和ポップスの数々。

また、アップテンポよりもゆったりとした曲調の方が、のどをいたわりながらトレーニングするのに適しているそうです。その最たるものが童謡で、今の季節なら、「夕焼け小焼けの～」で始まる『赤とんぼ』・「あれ松虫が鳴いている～」の『虫の声』・『幸せなら手をたたこう』など。思い出とリンクしながら歌うのが良いそうですよ～（^^♪

これだったら顎も口も舌も全部動かしますから、一石二鳥ならぬ三鳥かも……。ですが、注意点もあります。良いからといって何時間も歌うのは、のどに負担がかかって NG ですし、顎関節症の方は、大きすぎる口を開けるのもイマイチです。何事も「過ぎたるは及ばざるがごとし」で、加減して行ないましょう。

ちなみに・・・「こぶしを回す・ビブレード」は単に歌唱技術であって、のどを鍛えることにはならないそうです。うまく歌おうとして、かえってのどを傷めている方もいるとのこと。他にも「ささやき声は乾燥の原因。咳払いには百害あって一利なし」だそうですから、ご注意ください。

✚ お知らせ



気の早い話ですが、ご連絡いたします。当院では、以下の年末年始期間を休診とします。どうぞよろしくお願い申し上げます。

◆ 年末年始休暇 ◆

2019 年 12 月 28 日（金）午後 ～ 2020 年 1 月 5 日（日）

*2020 年 1 月 6 日（月）より通常通り診療いたします。