

# ボイストレーニング



喉、足腰に効果

誤嚥や転倒予防

講師

山崎 小夜子

オールジャンルプロ歌手・新温泉町観光大使

世界を笑顔に♡

福祉とは全く縁がないように思われますが・・・約20年前、父の全介助をきっかけに音楽療法に取り組む。車いす生活に、高次脳機能障害の父親は、うまく言葉を発することができないため、コミュニケーションがとれなかったが、入院中にほかの患者さんも含め、「赤とんぼ」を歌いましょうと誘うと、2人に笑顔が戻り、やがて父は、食欲も回復し、日常会話も交わせるようになった。母親も看病疲れで倒れたが、大好きな音楽の力で元気を取り戻せることができた。

現在では、神戸学院大学附属高等学校にてミュージカル指導の実績や、キャンセル待ちの講座「歌唱力を磨いて老化を防ぐ教室」、デイサービスで音楽療法や誤嚥予防発声を使ってピンピンコロリの授業も行い音楽の魅力を幅広く伝えている。

両親の介護で音楽に脳の能力回復の力があることを知り、気持ち良く歌い、声を出すことは、全身運動になり、健康維持に効果があります。大切なのは、伸びるような声を出してもらうこと。気持ち良く声を出すとのどの筋肉、『声筋』が鍛えられる。また、自然と足や腰を踏ん張るため、下半身の運動にも有効なことが医学的に証明されているのです。

SAYOKOチャンネル▶



## スワンホール

伊丹市立中央公民館  
伊丹市青少年センター  
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)  
12月29日～1月3日

【開館時間】9:00～22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>

