

春よ！こい！



春はお花の季節。道ばたに一生懸命小さな花を咲かせています。
新型コロナ感染予防対策をしっかりと、外に出かけてみませんか？
春の歌を口ずさみながら🎵

かすれ声は老化のサイン 踏ん張りきかず転倒原因にも

健康への
ちょっとしたお耳を

山王病院東京ボイスセンター長の渡邊雄介教授によると「声は三十代から衰え始める」と指摘しています。

声帯は、のど仏の奥にある左右一対の小さなヒダ。息を吸うときに左右に開き、声を出すときは閉じる。この開閉を周りの筋肉が助けています。声は、肺からの呼気が声帯を通り抜けるとき、声帯が細かく振動して声の原音ができ、のど、口、鼻の中を通るときに共鳴し、その人特有の声になります。

声の老化は、肺機能や共鳴機能の低下の影響もありますが、特に声帯とその周りの筋力低下が大きく影響します。声帯がちんと閉じないと振動しにくく、それが声の出しづらさにつながるためです。

「たかが声」と思われがちですが、声帯周りの衰えは、転倒リスクや肺炎リスクにもつながります。

気管を閉鎖して肺に息をため込むことで胸郭が安定し、上半身がぶれず身体の全体に力が入る。

「できないと、つまずいたときに踏ん張れない。また、食べ物が入ってしまい誤えん性肺炎を引き起こす恐れがある」。渡邊教授はそう警鐘を鳴らします。

声帯とその周りの筋肉を鍛えることは、何歳からでもできます。「声帯の筋トレに有効なのは歌うこと」。歌う習慣がある人は声帯が衰えにくいとか。もちろん、毎日のたくさんの会話も有効です。

2020/10/1 日本経済新聞電子版

介護に関する
お困りごとやご相談は、お気軽に

料金は
かかりません

家で生活を続けたい
退院をすすめられた
杖を借りたい、等等

鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地

059-372-3811
電話相談は、24時間OK

来所・訪問は
平日 8:45~17:30

在宅介護支援センター ルーエハイム
私たちが担当します 林・田中・稲垣・福本