

開催レポート

イベント名	キャリア研究会セミナー
開催日	2024年11月11日(月)19:00~21:00
場所	五反田会場+Zoomによるハイブリッド開催
会費	2,000円
内容	声と呼吸と嚙下(えんげ)と美容と・・・ - Slow Aging (スローエイジング) - 講師: 山路浩加さん(ボイストレーナー)
参加者	会場22名、オンライン2名 計24名(欠席1名)



冒頭に野木会長の挨拶がありました。アフリカ旅行から帰国されたとのことで旅行記に興味深かったです。動物の中でも特に人間とは、と考えさせられました。

続いて、初参加の3名の方から簡単な自己紹介をいただきました。ぜひ会員になっていただきたく、よろしく願いいたします。(当会への加入は紹介者が必要です)

いよいよ、講師の山路さんの登壇です。

山路さんは当会の会員です。まさにボイストレーナー、元気に明るく登場され、参加者一同ボイストレーニングに向け即スイッチが入りました。

40歳から嚙下や肺の機能は劣化する?!

40歳から嚙下や肺の機能は劣化しているとの説明を受け、ほぼ該当する会員たちの表情が暗くなりかけましたが、山路講師から、声を鍛えることがアンチエイジングにつながる、そのために日々のトレーニングをすれば大丈夫、との力強い言葉で気を取り直しました。



キャリア研究会

Career Research Association

嚙下と誤嚙のメカニズム、声の劣化はなぜ起こるか、呼吸機能の低下等に対してどのような対策が有効かとの論理的な説明を受け納得度が高まります。

舌を動かす筋肉や、声帯、肺を鍛えることでいつまでも若々しくいられるのです。

ちなみに、高齢者で嚙下障害を起こすのは77%が男性とのこと。理由は「喋らない方が多いから。喋ることは筋トレになります。人と話すことは大事、と改めて認識しました。

実践トレーニングで効果を実感！

理論を学んだあとは実践トレーニングです。

目的がはっきりしているのでトレーニングにも熱が入ります。鏡（スマートフォン）を見ながら、全員が実際に声出しをします。舌、顔を動かす、マッサージをする、声を出すトレーニングに約一時間真剣に取り組みました。



講師の体の動きを触らせてもらったり、講師も参加者に実際に触れて確認してくれたり
と熱のこもった指導で会場が盛り上がりました。

オンラインの方にもわかりやすいようにZoomで工夫してご指導くださいました。

質疑応答を経て講義は終了しました。

トレーニングに一生懸命に取り組んだおかげで、終了直後には心地よい疲労感が残りました。

そして、翌朝鏡を見た時「あれ、今日の私、なんだろう?!」とびっくりするほど顔がつかやしていたのです。トレーニングの効果を身をもって実感した瞬間でした。

キャリア研究会

Career Research Association



参加者の声 ※参加者アンケートより抜粋

- 誤嚥防止は高齢になってからでは間に合わないので、この時期に理解して日頃のトレーニングに役立てたいと思いました。
- 一緒に声を出したり、トレーニングしながら、あっという間の1時間半でした。やっぱり声を出すのは大切ですね。ありがとうございました。
- 声、呼吸、嚥下に関する知識が全くなくとても興味深く聞かせていただきました。発声方法、呼吸方法など日々できることを実践していきたいと思います。ありがとうございました。

※所属及び役職は、開催当時のものです。(敬称略)

キャリア研究会についてはこちらから

<https://career-r.com/>