



”歌って笑って健康長寿”をテーマにご講演頂きました😊

歌う時、話す時に自然と出る声。どのようにして出ているのかというと…
 「声帯」が震える事によって「声」が出るそうです。そして声が出ると「のどぼとけ」
 が動きます。のどぼとけは唾を飲み込むと上に上がり、気管を塞ぐ役割も
 果たしているため、喋りながら食事をするとう誤嚥しやすくなります。
 誤嚥を防ぐためには、のどぼとけが元気に動くという事が大切です。
 そのためには声帯を鍛えると良いそうです☆

鍛える方法は……「歌う事♪」だそうです！！先生が歌い始めると受講者の
 皆さんも自然と歌い始めました😊 また、歌は上手いor下手が重要ではなく
 表現やイメージが大切です。歌詞の内容をイメージしながら歌う事は
 右脳を使うため、脳の活性化にも繋がります。

最後には、「しあわせなら手をたたこう」を歌いました❤️

感染対策として手袋を着用した上で隣の人と手を合わせ叩く、
 握手をするなど、受講者同士のふれあいもあり
 楽しく、温かい講座となりました😊



令和4年10月

