

# 健康声磨きの開催報告

- ・ 10月16日（月）に開催した「VR認知症体験会」は、定員30名を超える方々にご参加をいただき、大盛況となりました。

## イベントの様様



## イベントの内容

- ✓ 10時～11時半での90分で開催
- ✓ 前半45分間で、声磨きとは何かについてと、腹式呼吸での発生などのトレーニング
- ✓ 後半45分間で、実践トレーニング
- ✓ （私自身の感想）声ははっきり出せるようになったという実感がありました

## ご案内

- ✓ 参加された方で、継続的に声磨きに取り組みたい方は、「一般社団法人日本声磨き普及協会」（Tel：048-829-9624）までぜひお問い合わせください。

# 健康声磨きのご案内

## 【イベントチラシ】



### 「のどを鍛える健康声磨き®」

#### 講演講座のご案内

声は元気のバロメーター！ 声を磨いて心も身体もイキイキと！

最近、食べ物を飲み込みづらくなってきた。  
水分や食事でむせやすくなった。

声のかすれが気になる。以前より高い声や  
大きな声が出にくくなってきた。



コロナ下で人と会わなくなり、声やのどの  
不調でお悩みの方が増えています。



人と話す機会がめっきり減って、  
滑舌が悪くなった。



もごもごした声・こもった声が気になる。  
相手に聞き返されることが増えた。

「声」に自信が持てなくなると、自己効力感が低下したり、自分を否定されているような気持ちになったり…  
寂しい思いをされているシニアの方々は私達は現場でこれまで多数見てきました。

たかが声、と思われがちですが、「声」は自己表現の手段であり、その方自身のアイデンティティーでもあり、  
実はかけがえのないものです。声は目に見えない履歴書なのです。



「健康声磨き®」とは (健康声磨きは弊協会の登録商標です。)

正しい呼吸でしっかりと声を出す声磨きは、単に発声・発語機能の向上だけでなく、嚥下機能の向上・口内  
環境の改善や免疫力の向上などによる健康増進、脳の活性化やメンタルヘルス、美容やアンチエイジングの分  
野でもその副効果効果が認められています。さらに、声の悩みを解消することで人との会話が楽しくなり、「コミ  
ュニケーションの質」が向上し、QOLはより輝きを増します。



「健康声磨き®」トレーニング例

1. 枯れない声をつくる正しい呼吸
2. 無理せず出せて通りのよい声をつくる発声法
3. 明るい声をつくる表情筋ストレッチ
4. クリアな声をつくる母音の形状記憶
5. 脳トレしながら滑舌練習
6. 声磨き体操

(一社)日本声磨き普及協会は、声磨きを健康づくり・介護予防・生涯学習の一環としてご活用いた  
だけるよう手軽に誰でも無理なく行える「健康声磨き」を通して、いきいき長寿社会に貢献致します。

声のチカラで日本を元気に！

## 【お問い合わせ先】

一般社団法人  
日本声磨き普及協会事務局

Tel : 048-829-9624

# 12月16日（土）「VR認知症体験会」のご案内

- 12月16日（土）10時-11時半、めじろ台第一会館で、「VR認知症体験会」を開催いたします。ご都合が合う方は、ぜひご参加ください。

令和5年11月21日  
株式会社かんぽ生命保険

## 「健康声磨き」のご案内

拝啓 時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は格別のお引き立てを賜り、誠にありがとうございます。

さて、このたび弊社では、高齢社会を迎える日本において社会問題となっている『認知症』について、VRゴーグルを活用した体験を通じて、『認知症』に対する理解を深めていただくことを目的として、一般社団法人めじろ台まちづくり協会を通じ、「VR認知症体験会」を開催する運びとなりました。

つきましては、ご多忙中とは存じますが、ご興味のある方はぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

敬具

## 記

1. 日時 2023年12月16日（土）10:00～11:30
2. 会場 めじろ台第一会館1Fホール
3. プログラム  
・VR認知症体験会 <提供：株式会社シルバーウッド>
4. 定員 30名（事前申込制）
5. 申込方法（下記まで電話又はメールでお申し込みください。）  
担当：一般社団法人 めじろ台まちづくり協会 代表理事 中村 修  
電話：090-9245-1406  
Mail：matidukurimjr@gmail.com

以上



認知症になると想いを表に出しづらくなり、代わりに起こす行動が“周囲には理解できないもの”と映ってしまうことが多くあります。

表面的な行動は「徘徊」「帰宅願望」「入浴拒否」「暴力・暴言」などの様々な言葉で表され、“認知症だから起こすもの”と思われがちです。しかし、認知症がある方を取り巻く「問題」とされるものは、ご本人の問題ではなく、ご本人を取り巻く周囲の理解やコミュニケーションが大きく影響していることが多いということを、ご本人の視点を体験することで理解につながることを目的としたプログラムです。（体験人数85,000人 2021年12月現在）

「認知症を学ぶ」のではなく「認知症を体験する」ことで認知症のある方への理解を深めることを目指しています。

VR認知症体験会は、参加人数分のVR機材と講師を派遣して実施する約90分の研修プログラムです。

90分で3つの症状を体験し、体験ごとに参加者同士で「本人の視点に立ったときに何を感じ何を思ったか」「どうしてほしいか」を話し合い、認知症がある方を取り巻く環境をどの様に変えることが状況改善につながるのか意見を出し合い、さらに制作協力いただいている認知症当事者の方のインタビューを聞きながら認知症がある方を取り巻く問題の本質に迫る内容です。



グループディスカッション



当事者インタビュー

令和5年11月21日  
株式会社かんぽ生命保険

## 「VR認知症体験会」のご案内

拝啓 時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は格別のお引き立てを賜り、誠にありがとうございます。

さて、このたび弊社では、高齢社会を迎える日本において社会問題となっている『認知症』について、VRゴーグルを活用した体験を通じて、『認知症』に対する理解を深めていただくことを目的として、一般社団法人めじろ台まちづくり協会を通じ、「VR認知症体験会」を開催する運びとなりました。

つきましては、ご多忙中とは存じますが、ご興味のある方はぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

敬具

### 記

1. 日時 2023年12月16日（土）10:00～11:30
2. 会場 めじろ台第一会館1Fホール
3. プログラム  
・VR認知症体験会 <提供：株式会社シルバーウッド>
4. 定員 30名（事前申込制）
5. 申込方法（下記まで電話又はメールでお申し込みください。）  
担当：一般社団法人 めじろ台まちづくり協会 代表理事 中村 修  
電話：090-9245-1406  
Mail：matidukurimjr@gmail.com

以上



認知症になると想いを表に出しづらくなり、代わりに起こす行動が“周囲には理解できないもの”と映ってしまうことが多くあります。

表面的な行動は「徘徊」「帰宅願望」「入浴拒否」「暴力・暴言」などの様々な言葉で表され、“認知症だから起こすもの”と思われがちです。しかし、認知症がある方を取り巻く「問題」とされるものは、ご本人の問題ではなく、ご本人を取り巻く周囲の理解やコミュニケーションが大きく影響していることが多いということをご本人の視点を体験することで理解につなげることを目的としたプログラムです。(体験人数85,000人 2021年12月現在)

「認知症を学ぶ」のではなく「認知症を体験する」ことで認知症のある方への理解を深めることを目指しています。

VR認知症体験会は、参加人数分のVR機材と講師を派遣して実施する約90分の研修プログラムです。

90分で3つの症状を体験し、体験ごとに参加者同士で「本人の視点に立ったときに何を感じ何を思ったか」「どうしてほしいか」を話し合い、認知症がある方を取り巻く環境をどの様に変えることが状況改善につながるのか意見を出し合い、さらに制作協力いただいている認知症当事者の方のインタビューを聞きながら認知症がある方を取り巻く問題の本質に迫る内容です。



グループディスカッション



当事者インタビュー