# 上白根病院　リハビリ新聞

## 今回のテーマ：加齢による声の老化とは？

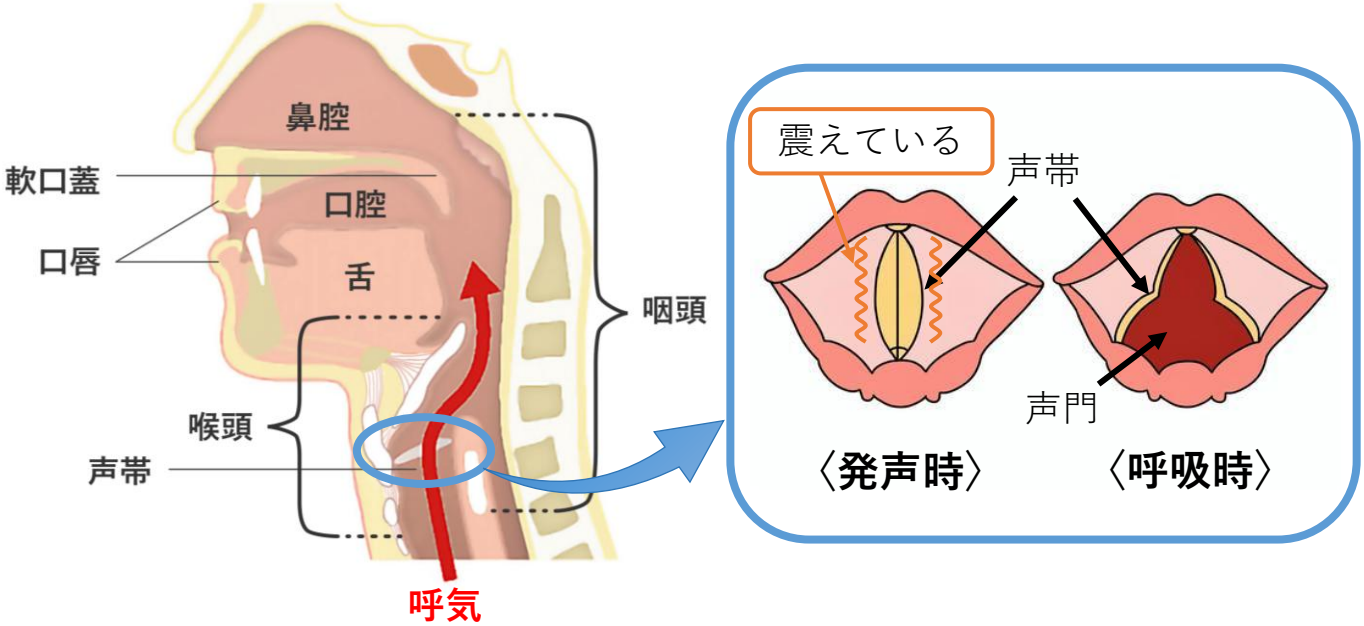
**対象の方**　声のかすれや出しにくさが気になる方

「最近、声がかすれるなぁ…。」「うまく声が出せなくなった…。」と思うことはありませんか？　実は、加齢によって声が出しづらくなってしまうことがあるんです。今回は、声が出るしくみやご自分でできる声のトレーニング方法についてお伝えします。

## 発声のしくみ

声が出るしくみは以下のようになっています。

1. 肺から空気（呼気）が送られる。
2. 呼気が声帯を振動させ、喉頭原音（声帯で発生した音）を生成。
3. 喉頭原音が声帯から唇までの声道（声の通り道）の共鳴により修飾され、声が産生。




加齢により、声帯を動かす喉頭の筋肉や声帯筋自体が弱くなったり声帯の柔軟性が失われたりすると、声帯の閉鎖や振動に支障が出てきます。その影響により、声が枯れる、うまく出せなくなる等の症状が現れます。

さらに、肺機能の低下によって声帯を震わせる呼気量そのものが減少し、声が出しにくい場合もあります。

裏面へ

## 声が枯れると全身の健康状態にも影響する!?

加齢による声の老化自体は直接命に関わることはありません。しかし、声の老化が全身の健康状態に影響することもあります。

人は、声帯を閉じることで姿勢を安定させ、必要なときに力むことができます。
声が老化すると声帯がしっかり閉じなくなり、転倒しやすくなったり、長い距離を歩くのが大変になったりすることが増えるのです。

また、声帯や喉頭は、気道を閉鎖し誤嚥を防ぐ働きも担っています。万が一誤嚥しても、しっかり咳をして誤嚥物を気管の外に吐き出せうようなしくみになっています。声帯や喉頭の筋力低下は誤嚥の原因になり、さらに肺機能の低下も重なり、高齢者の命を奪いかねない誤嚥性肺炎のリスクも高めてしまいます。

このように、加齢による声の老化と全身の健康状態は切っても切れない関係があります。声の老化の予防や治療は、健康を維持するためにとても大切です。
つまり、**声を出すことは生命維持に欠かせない働きのひとつ**なのです。

## 若々しい声を保つためには

若々しい声は声帯や喉頭の筋肉を使うことで鍛えられます。
以下のことをすると効果的です。

- たくさん声を出して会話を楽しむ
- 歌を歌う（声帯のストレッチとして有効）
- 新聞や小説などの朗読（10分）
- チューブ発声法（ストロー発声法）
  ①ストローを咥えて「ウー」と5秒以上声を出す。
  ②「ウー」を低音から高音まで鼻に抜けるように発声し、続けて高音から徐々に低音へ戻す。
  ※ストローは噛まないように注意。
  1日50回を目安に実施。

**毎日少しずつ行い、若々しい声を保ちましょう！！**