

令和5年度仙台市障害者健康指導教室
「発声トレーニング～喉を鍛えて、誤嚥性肺炎を予防しよう～」を
開催しました

令和5年8月16日
社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

令和5年8月9日（水）、仙台市障害者健康指導教室「発声トレーニング～喉を鍛えて、誤嚥性肺炎を予防しよう～」を仙台市福祉プラザのプラザホールで開催しました。

参加人数は5名でした。

講師は、「TAKAHASHI VOICE PRODUCTION」代表の高橋寿和先生でした。

前半は講話で、参加者は胸式呼吸と腹式呼吸の違いや声が出る仕組みなどについて学びました。後半は、実践的なトレーニングで、参加者は、高音を出しやすくするため、舌根を動かしながら「ギ・ギ・ギ」、「ク・ン・ク・ン」と発声したり、誤嚥予防などのため、しっかりアクセントを付けて「モ・グ・モ・グ」、「パ・ク・パ・ク」と声を出したりする練習をしました。

「発声のトレーニングの仕方が参考になった」、「姿勢の大切さが分かった」といった感想が寄せられ、好評でした。

