



# もみのきのきもち

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureiazumino.com>

## 健康の+

紹介者/望月



だんだん暖かくなってきましたね。今回は、私が日頃から利用者さんとコミュニケーションをとる上で、常に意識している「伝わりやすい会話を行う方法」についてお話ししたいと思います。

まずは、利用者さんと話す上で、日頃から私も行っていることが、ゆつくり口を大きく開いて話すことを極力、意識するようになっています。

言葉が上手く伝わらないと、重要な利用者さんとのコミュニケーションが取りにくくなってしまいます。次は、聞き取りやすくハッキリとした会話を行うのに重要なのが、滑舌です。

私も、滑舌があまり良い方ではないのでその辺をとても意識しています。滑舌を良くするには、舌筋(せつきん)と顔面筋(表情筋)を鍛えることが重要です。では、滑舌が悪くなってしまう原因はなんでしょうか。

一つは、舌や顔の筋肉の衰えです。普段、私たちは声を出して話す時に舌を使っています。舌や顔の筋肉が衰えてしまうと舌のきりりと声が出なくなってしまうのです。また、舌の筋肉が衰えているのか「行」ごとに確認することが出来ます。

舌の先端部分の筋肉を「カ行」「ナ行」「ハ行」「ヒ行」です。舌の根元部分の筋肉が「カ行」に影響を与えています。もし、「言(ことば)」「行」があるとしたら、その部分の筋肉が衰えていることになるのです。

二つめは、呼吸です。口呼吸をして

ていると、常に口が開いている状態なので舌が緩んで滑舌が悪くなってしまう。また、吐く息が足りていないことも原因になるそうです。特に「カ行」は他の行に比べて強く息を吐かなければならないので、流暢な言葉が出ない原因だそうです。

三つめとしては、姿勢です。体のことなので直接は関係ないように思いますが、姿勢も影響しているのです。例えば、猫背やうつ向きだと視線も下がっており、声の通りが悪くなってしまう。最後は、発声です。口を大きく開きすぎても閉じすぎてもいけません。言葉に出す時、あいうえおの発音はそれぞれ口の形や舌の動きが違います。「あ行」も「か行」も「ま行」も満遍なく言葉を発声させないと舌が回らない行が出てきます。

では、滑舌を良くするための、舌筋のトレーニングを紹介したいと思います。

まず、舌を思いっきりアゴにつけるイメージで伸ばします。そこから右回し10回、左回し10回。次に鼻につけるイメージで上に伸ばして10秒キープ、下に伸ばして10秒キープ。これを時間がある時に一日2回ほど行います。

繰り返す毎に唾液分泌もよくなり、はっきりと発声しやすくなり、より会話がスムーズになると思います。ぜひ、試してみてくださいね。私も引き続き、トレーニングを続けます。

### 今月のTOPICS

#### ペット紹介



セキセイインコの女の子です。推定5歳です。名前は、ピーコちゃんです。「ピーちゃん」と呼ぶと、ちゃんと、鳴いてくれます。とてもかわいいです。

ピーコちゃんメス5歳 安曇野市豊科G様

### ご利用者様の声

安曇野市市科  
91歳女性  
F様ご家族様



車椅子やベッドでいることが多いから、マッサージは続けて行きたいです。自分でできることは限られているけど、今のまんまを維持できたら嬉しいよ。



### 羊毛フェルト

#### 『うさずきん』

ウサギのうさずきんちゃんです



利用者さんが、製作された木目込みです。三羽のインコが、仲よさそうに「カ」に入っています。とても、可愛いですね。

### 木目込み 松本市S様91歳の作品



※篆刻(てんこく)とは、印章を作成する行為。中国を起源としており、主に篆書を印文に彫ることから篆刻といわれます。

### 篆刻

卒園にあたり、依頼されて製作してみました。伸び伸び育った子供たちが、こんな雲に乗って巣立つてくれたら嬉しいです。

増沢

### 編集後記

今年は桜の開花が早いようです。春をたくさん感じられるといいですね。「こんな花が咲いてました」といったお写真もお寄せ下さいね。

「もみのきのきもち」編集委員会

