

発声と呼吸法で体幹を鍛えましょう!

# 健康音楽体操



TM

# 古今東西 大声ツアーズ

健康体操「大声ツアーズ」開催のお知らせです。この体操は、発声と呼吸法で体幹を鍛えます。大声ツアーズで、残暑を元気に乗り越えましょう!

## こんな方におすすめです

- ✓ 日頃、運動をする機会が少ない
- ✓ 歌唱やカラオケなどが好きだ
- ✓ 足元のふらつきや猫背を改善したい

## 実績

### 外部開催

横須賀市鴨居	鴨居老人福祉センター様
横須賀市本町	横須賀ショッピングプラザ様
横須賀市公郷町	公郷老人憩いの家様
川崎市高津区	デイサロン麦様
川崎市中原区	ばなな園デイサービス新丸子様
東京都中央区	イズム銀座様 他

### メディア掲載

H28.12/1  
世界文化社『レクリエ』2017 1・2月号

H28.10/20  
日本医療企画『介護ビジョン』11月号

H28.05/17  
J:COM デイリーニュース

H22.05/25  
朝日新聞 コラム「へこまない介護」 他

日程

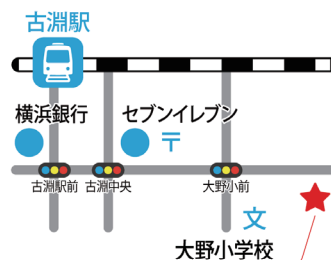
**H29年 9/7 (木)**  
**14:00 ~ 15:00**

会場

大野中地域包括支援センター  
〒252-0344  
相模原市南区古淵3-28-1

受付

スマイル相模大野  
**☎ 042(851)5520**  
「大声ツアーズのチラシを見た」と、上記番号へお電話ください  
(8/31まで受付)  
※当日参加も可能です



大野中地域包括センター  
古淵駅より徒歩約10分

## 大声ツアーズの特徴

舞台の役者さん達が取り組む「大きな声を出すためのトレーニング」をご存知ですか？

声を出す「あああ〜」のような発声練習は勿論ですが、彼らは持久力や柔軟性・体幹トレーニング等、咽だけでなく全身のトレーニングを日々重ねています。大声ツアーズは、このような“声を出すための身体づくり”を応用した健康体操です。



## 意識してみよう！肩甲骨と呼吸筋

### 大声ツアーズの運動と効果

大声ツアーズは肩甲骨や脚部、腹筋群のトレーニングに着眼したボイストレーニング（声を出すための身体づくり）を基本にしています。運動のポイントは、肩甲骨と、呼吸筋でもある体幹のインナーマッスル（深層部の筋肉）を積極的に動かすことです。

#### 背中中の肩甲骨をフル稼働

「肩甲骨」は以前からも注目されていますが、背中にある肩甲骨周りを柔軟にすることは腕の上げ下げは勿論、姿勢や心肺機能・内臓の働きにも良い影響があります。



※人の腕は本来 120 度までしか上がりませんが  
肩甲骨が 60 度傾くため 180 度まで上げられます

#### いつもは意識しない筋肉だけど そこにも元気の裏ワザが

体幹の「インナーマッスル」の大半は呼吸に関わる重要な筋肉です。ストレッチで体幹周囲の柔軟性を促して胸郭の可動性を向上させ、呼吸方法などで腹圧を高めることでインナーマッスルが強化、これにより転倒予防、誤嚥時の咳の強化、排便の改善、猫背・腰痛予防等が期待されます。

音楽運動部分では、持久力の促進、関節可動域の維持、食欲増進、開放感、安眠、集中力瞬発力の維持促進が期待できます。

#### サイキングアップ&リラックス

大きな声を出すことは、自分の気持ちを「さあ やるぞ！」と奮い立たせるサイキングアップ効果や、その後のリラックス効果も謳われています。

大声ツアーズは発声や呼吸をあわせながら運動します。肩甲骨や呼吸筋へのアプローチと、咽を痛めないよう温めながらほぐしながら進めます、大きな声を気持ちよく出してみましょう！