

「誤嚥性肺炎」を予防するカギは「声帯の使い方」にあった!

「のど」を鍛えなければ、 「北国の春」を歌いなさい



加齢に伴いリスクが高まる「肺炎」は、日本人の死因第3位。年間10万人が命を落とすこの病を防ぐためには「のど」を鍛えることが重要だ。トレーニング方法を指南する特集や医療本は数多くあるが、対策は至ってシンプル。「声帯を使う」ことこそ非常に有効な予防法なのだという。

「のどぼとけ」が衰える

「のどの衰え」と健康長寿には密接な関係がある。

シリーズ累計40万部のベストセラー『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』(飛鳥新社)の著者で、西山耳

「嚥下機能が衰えると、飲食物や唾液が誤って気管の奥に入る『誤嚥』が起こり、それが肺に影響すると『誤嚥性肺炎』を発症します。咳が増えて食事ができなくなり、栄養不足や体重減少による衰弱が進んで寝たきりになります。年齢とともに

重病を遠ざける
楽しい生活習慣



「タククラマタク」のかほり「少年時代」は○
「天城越え」「大都会」は要注意
「地声」は○、「裏声」「囁き声」は×ほか

またまた
大増刷

15万部突破!

70歳のたしなみ



坂東眞理子

70代こそ人生の黄金時代
定価：本体1,100円+税
小学館

週刊ポスト

りになつたり、最悪の場合
は命を落とすこともありま
す」（西山医師）

肺炎は日本人の死亡原因
3位で年間10万人以上が死
亡する。死亡者のほとんど
が65歳以上で、肺炎で死亡
した人の約9割が誤嚥性肺
炎によるものとされる。

喉頭挙上筋群が衰えると、
のどぼとけの位置が下がっ
てくる。気になる人は、鏡
を見て目視で確認すること
ができる。

命にかかるのどの衰え
を防ぐカギとなるのが「喉
頭挙上筋群」、「すなわち」「の
どぼとけの筋肉」を鍛える
ことだ。

「食べ物を飲み込む際、の
どにある喉頭挙上筋群が動
き、のどぼとけを持ち上げ
る」とされる。

喉頭挙上筋群を効果的に
鍛える方法として注目され
るのが「歌うこと」だ。

「発声は、嚥下と同じ喉頭
の位置で行なう」と西山医師
は勧める。

医師は、「裏声よりも地声
で歌える曲が良い」とアド
バイスする。

「彼らはトレーニングを積
んであの歌唱法を身につけて
いますが、一般の人が真似
をすると、いつもと違う

声帯の締め方をするため、
声がかかることがあります。
徳永英明さんや玉置浩二さ
んといった有名歌手のよう

にささやき声で歌うより、
小さな声でいいから声帯を
震わせて歌うほうが、のど
の負担になりません」（西
山医師）

「卡拉オケでのどを鍛える
ために大切なのは、「曲選
び」であると西山医師は指
摘する。

「どんな歌でもいいわけでは
ありません。選曲や歌い
方によって、のどにもたら
す効果は大きく異なるから
です」（西山医師）

著者で、山王病院国際医療
福祉大学東京ボイスセンタ
ー・センター長の渡邊雄介
医師は、「裏声よりも地声
で歌える曲が良い」とアド
バイスする。

「彼らはトレーニングを積
んであの歌唱法を身につけて
いますが、一般の人が真似
をすると、いつもと違う

「のどを鍛える曲」の選び方

○高音と低音のパートがある曲

井上陽水「少年時代」
松山千春「大空と大地の中で」
五木ひろし「細雪」など

のどぼとけを
上下させる

○地声で歌える音域の曲

坂本九「明日があるさ」
布施明「シクラメンのかほり」
かぐや姫「神田川」など

裏声では嚥
下力を鍛え
られない

○長く声を出すロングトーンの曲

千昌夫「北国の春」
松田聖子「赤いスイートピー」
松崎しげる「愛のメモリー」など

長く響か
せば効
果的

○ゆつたりとしたローテンポの曲

童謡「赤とんぼ」「虫の声」
「幸せなら手をたたこう」など

アップテン
ボより負担
が少ない

※西山医師、渡邊医師、福原氏の選曲

西山医師が勧めるのは、
「高音と低音をどちらも適
度に含む曲」である。
「のどに手を当てながら声
を出すとわかりますが、の
どぼとけは高い声を出すと
上がり、低い声を出すと下
がります。のどの筋肉を鍛
えるには、のどぼとけの上
下運動をしつかり行なうこ
とがポイント。このため高
いパートと低いパートを両
方含む曲が効果的です」（西
山医師）

「フケ声がいやなら「声筋
を鍛えなさい」（晶文社）の
歌い方としては、長く歌
声を響かせる「ロングトー
ン」が効率的だ。

渡邊医師は、テンポの速
い曲より、ゆつたりしたり
ズムの曲を勧める。

「特に高齢者の場合、アッ
テンポすぎる曲だとどの
が疲労してしまいます。余
裕をもつて楽しむにはゆつ
くりと歌い上げるほうがい
いでしょう」

拳上筋群を用いて行なわれ
るため、声を出す訓練をす
れば、この筋肉を鍛えられ
るのがカラオケなので
ます。发声トレーニングの

歌唱テクニックで、のどを
鍛える効果はほとんどあり
ません」（渡邊医師）

げたままの状態のように、
どの筋肉を効率よく鍛え
られます。一方で「こぶし」
や「ビブラー」はただの

フォークソングの名曲も

では、どんな楽曲を選べばいいか。西山医師、渡邊医師が指摘した条件を踏まえ、本誌読者アンケート「カラオケでよく歌う曲」の上位から、ブレスヴォイストレーニング研究所所長でヴォイストレーナーの福島英氏が選んだのは、井上陽水の『少年時代』だ。

「比較的高い曲調ですが、無理のない範囲で高い声と低い声を歌い分けることで、普段使わない筋肉を鍛えられます。とくに『夏が過ぎ風あざみ』から始まるAメロは高音と低音の抑揚を意識しましょう」(福島氏)

カラオケ初心者でも無理なく歌えるスタンダードナンバーからは、坂本九『明日があるさ』、かぐや姫『神田川』、来生たかお『夢の途中』、布施明『シクラメンのかほり』などが挙がった。

「いずれも癖がなく、地声で歌いやすい名曲ばかりです。フォークソングが多い

ながら歌うと、のどのトレーニングになると思います」(福島氏)

ロングトーンの曲なら、千昌夫『北国の春』や、テレサ・テン『時の流れに身をまかせ』が適していると

いう。

『北国の春』なら、最後の『あの故郷へ帰ろかな』の部分をしっかりと長く響かせれば、効果的にのどを鍛えられます。ただし負担も大きいので、ロングトーンばかり続けて歌うのは避けましょう」(福島氏)

のどのトレーニングに適しているのは歌謡曲やフォークばかりでない。福島氏が推奨するのは「童謡」だ。

『赤とんぼ』『虫の声』『幸せなら手をたたこう』などの童謡はテンポがゆったりとして音階が明瞭で、地声で歌えます。歌詞にオノマトペ(擬音語)が入っていたり同じフレーズの繰り返しが多く、カラオケ初心者

に向いている。幼い頃の懐かしい記憶を辿りながら、楽しく歌えることもメリットです」(福島氏)

一方、のどを鍛えるには不向きな曲もあるという。

「例えば森進一『冬のリヴィエラ』、クリスタルキング『大都会』、石川きゅり『天城越え』といった高音のパートばかりが続く曲は、のどに負担がかかりやすい。とくに『天城越え』のサビ『あまぎうごくえ』のパートや、『大都会』の冒頭『アーッ!』で始まる部分はのどを痛める恐れがあります。近藤真彦『ギンギラギンにさりげなく』などアッ



「酒を飲みながら」には気をつける

『週刊ポスト』次号(10月11日号)は9月30日(月)発売です

一部地域で発売日
が異なります

「ア・イ・エ」は高く、「ウ・オ」は低く
テンポの曲も、一般の人
はのどに負担をかけやすい

島氏)

「ア・イ・エ」は高く、「ウ・オ」は低く

張り切り過ぎてマイクを離さないのもNGだ。

「2~3時間連続で歌った無理に大声を出したりす

ると、のどの粘膜内で血液

の循環障害や出血が起こり、

声帯に「カラオケボリープ」

ができる怖れがあります。

最低でも1時間のうち10分程度は休憩して、のどを休めましょう」(渡邊医師)

お酒を飲みながら歌う場

合も注意したい。

「飲酒すると血管が拡張し

て声帯が柔らかくなり、声

が出やすくなります。気分

も高揚して長時間、大声で

のどに負担をかける歌い方

になりやすく、のどを痛め

るリスクが高い。深酒と熱

唱の組み合わせは極力控え

ましょう」(渡邊医師)

「どうも歌は苦手で……」

という人にお勧めなのは

「のどぼとけスクワット」だ。

発音することで、喉頭拳上

筋群を鍛えます。演劇部員

がよくやる『ア・エ・イ・ウ・エ・オ・ア・オ』の發

音で、『ア・イ・エ』でで

きるだけ大きく高い声をは

つきり出し、『ウ・オ』で

はできるだけ低い声を大き

くはつきり発すれば、のど

ぱとけが大きく上下に動き

ます。高低差を意識する

より効果的です」(西山氏)

いくつになつても、のど

のトレーニングを始めるの

は遅くない。

「嚥下力が低下した90代の

男性が歌うことを習慣にし

たら、飲み込む力が回復し

た事例があります。とくに

定年後の男性は人と会う機

会が少なく会話が減つて、

喉頭拳上筋群が衰えるケ

スが目立ちますが、のどの

筋肉は自分で動かせるうち

に動かして鍛えることが重

要です」(西山医師)

元気なうちにレッツ・シ

ング!