

健康講座
健康は口（くち）からⅡ
「歌で健康寿命をのばそう！」

2022年2月19日（日）
於 落合第二地域センター

山崎英明（目白大学）

1

落合第二地域センター
2月イベント 健康講座

日時 **2月19日（日）**

午後2時～3時30分

【健康は口（くち）からⅡ】

テーマ「歌で健康寿命をのばそう！」

★1部 目白大学人間学部 子ども学科
山崎英明先生によるお話

★2部 発声法、呼吸法などのエクササイズ
〈フレイル防止には〇〇が有効！？〉

2

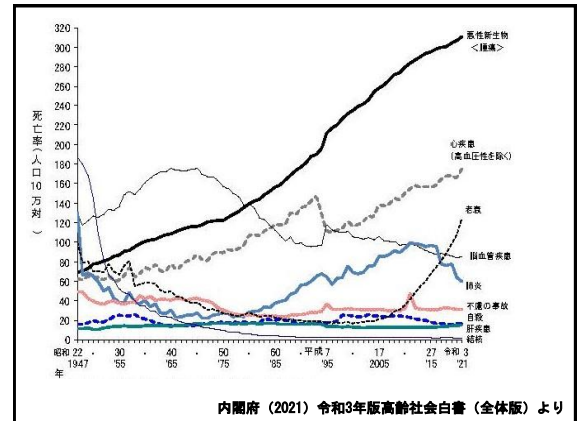
転載・引用禁止

2000年頃「健康日本21」

①平均寿命
男性 歳 女性 歳

②健康寿命
男性 歳 女性 歳

3



4

音楽の豆知識

5

音楽の持つ力が日常的の充実に欠かせない
＝ “身体の中の健康につながる”

音楽の持つ効果
同調効果
追憶効果
リフレッシュ効果

6

音楽の起源

人類最古の楽器は・・・？ 【笛】

- 性衝動説
- 言語抑揚説
- 感情起源説
- 集団労働説

7

音楽の発達

教会音楽から芸術音楽へ

↓

「 」 「 」 の誕生

↓

音楽の個別化
1900年代～
交通、通信、メディアの発達
＝音楽の発展

8


転載・引用禁止

フレイルとは

9

フレイル（ ）
心身機能低下の過程のこと

10

健康  要介護

- （ ） 機能
- （ ） 認知機能
- （ ） 社会的機能

→低下して虚弱になった状態

11

- （ ） 的要素
- （ ） 的要素
- （ ） 的要素

“孤食” の人 → ???

12

フレイル（ ）
 様々な要因が関連し合って、
 生活に必要な機能が（ ）
 倒しのように低下

13

サルコペニア
 ↓
 フレイルの原因の一つ
 筋力身体能力が衰える状態

14

転載・引用禁止

原発性サルコペニア
 二次性サルコペニア

15

(公財) 長寿科学振興財団
 「健康長寿ネット」より

16

- 健康長寿のための12か条
 (東京都健康長寿医療センター)
1. 食生活 「さあにぎやかにいただく」
 2. お口の健康＝咀嚼力の維持
 3. 体力・身体活動
 4. 社会参加 (外出・交流・活動)
 5. ところ (心理)
 6. 事故予防…
 7. 健康食品やサプリメント
 8. 地域力
 9. フレイル…「栄養・体力・社会参加」
 10. 認知症
 11. 生活習慣病
 12. 介護・終末期

17

小林製薬 通信販売「青い鳥広場」より

18

口腔フレイル

19

大事なものは（ ）
口腔機能と唾液

酸化（＝老化）

唾液量が増加→予防

20

転載・引用禁止

唾液分泌とフレイル

唾液量が増えることのメリット
感染症に強くなる
酸化ストレスの除去ドライマウスの改善

唾液量が減少すると・・・
咀嚼機能の衰え⇒食欲が衰え⇒食事の摂取量が減り、低栄養につながる。

21

予防するには？

清潔に保ち、スムーズな嚥下
→人と話しをしたり、口を動かすこと

22

唾液の作用

①消化作用

②抗菌作用

③粘膜保護作用

④粘膜修復作用

⑤歯の保護・石灰化作用

⑥潤滑・湿潤作用

⑦洗浄作用

⑧緩衝作用

23

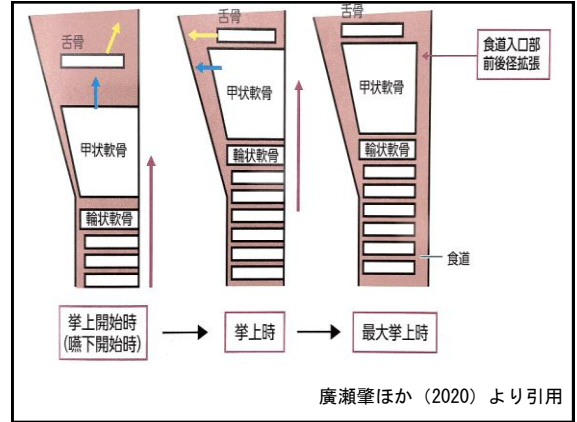
嚥下のメカニズム

24

嚥下

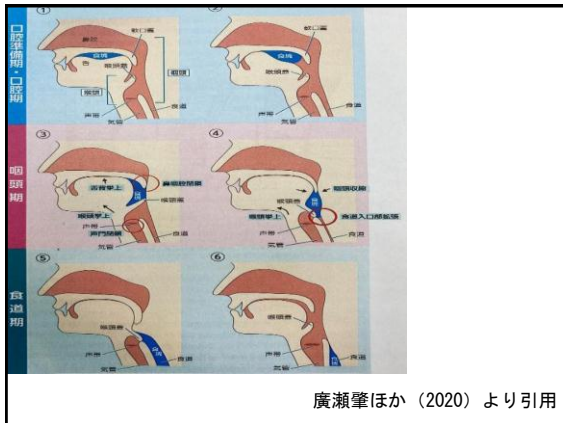
口に入れた飲み物や口内で咀嚼した食物（食塊）を、食道を経て胃に送る一連の行為（動作）

25

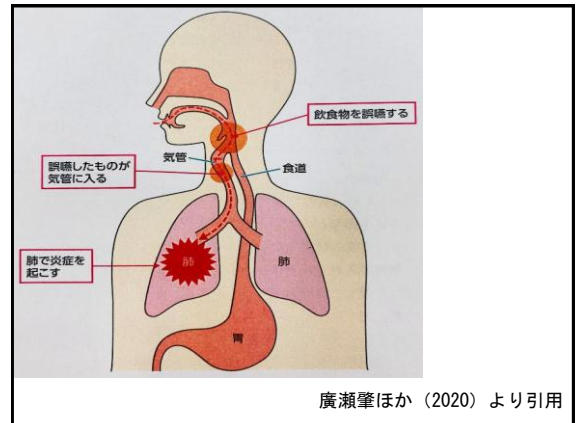


26

転載・引用禁止



27



28

歌と口腔フレイル

29

唾液の分泌量を促すには歌唱が効果的である
 () は関係ない

(齋藤 2014)

30

唾液分泌に与える歌唱の効果

➡唾液中のコルチゾールが減少

(斎藤 2014)

31

歌の効果

() 機能向上・・・
→言葉の発声、音の高さ、息継ぎ、表情筋、舌の位置など様々な筋肉を使う

() 機能向上
→腹式呼吸によるもの

() 機能向上
→複雑な感覚器官と運動の協調

32

転載・引用禁止

歌の効果

- ・言葉(母音・子音)の発声
→唇・舌・軟口蓋などの位置の調節
- ・表情筋の調節など様々な筋肉を使う
- ・全般的な喉頭機能の維持・向上
- ・腹式呼吸による呼吸筋機能の向上

33

子音の発音

P
T
K

B
D
G

34

呼吸法

胸式と腹式の違い

35

音楽と脳波について

歌は脳の活性化に効果的
=歌唱中にβ波とα波が交互に変化するため

γ波
β波
α波
θ波
δ波

脳の活性化には適度な緊張とリラックスの
繰り返しが効果的

36

音楽の効用

社会交流の促進、ストレス解消に効果

「歌は心のタイムマシン」



気分転換や抑うつ傾向の改善に効果

37

感情と記憶の再生に関する研究

昔の自分の記憶を呼び起こすのに有効なのは・・・？

() を感じる曲

() を感じる曲

(佐藤 2018)

38

転載・引用禁止

これまでの試み（山崎撮影）



2020年尾張旭市市民講座
「元気に楽しく！これであなたも歌うま名人」より

39

大事なことは
“上手に歌えなくても気にしない”



音楽のチカラを信じる

40

参考文献

- 厚生労働省 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会 令和3年12月20日開催
- 内閣府（2021）令和3年版高齢社会白書（全体版）
- 公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」より
<https://www2.kobayashi.co.jp/hiroba/12193.html>（2023年2月24日閲覧）
- <https://www.tyojuu.or.jp/net/topics/tokushu/kenkochojyu-hiketsu/kenkochojushingaidorain.html>（2023年2月24日閲覧）
- 上田智子（2020）「地域高齢者の介護予防～フレイルチェック～」『環境経営研究所年報』第19号 pp. 10 - 16
- 廣瀬肇ほか（2020）『誤嚥防止のための発声指導—基礎とYUBAメソッドの実践—』インテルナ出版
- 梁洪酒ほか（2014）「【女性のアンチエイジング】口腔のアンチエイジング 口腔内の乾燥を防ぎ、唾液の分泌をよくするためには」『Mod Physician』34 pp. 1277-1281
- 佐藤正之（2018）「音楽の認知と情動の脳内機構」特集 認知と情動の神経心理学『神経心理学』第34巻 第4号 pp. 274-288
- 井手沙織（2014）「モーツァルト音楽による快適性の脳波変動への影響」『九州大学総合臨床心理研究』第6巻 pp. 3-15
- Fukui, H. & Toyoshima, K. 2013. Influence of music on steroid hormones and the relationship between receptor polymorphisms and musical ability: a pilot study. 『Front Psychol.』 4 (910)

41