

# 忍び寄る声の衰え！

いくら気を若く保っていても、肉体の衰えは避けて通れない。初めての白髪を見つけてショックを受けたり、顔のたるみが気になり始めた人もいるだろう。そんな確実に忍び寄る老化の8つのサインとは

1. 声に変化する
2. 涙目になる
3. 歯が長くなる
4. 酔いやすくなる
5. 耳と鼻が大きくなる
7. イボが増える
8. 体重が増加

加齢で筋肉が衰えるのと同じく、声帯も弱くなります。そのため女性は高い声を出すのが難しくなるので声が低くなり、逆に男性の声は高くなるのです。

声の衰えが進むと、日常生活で色々な不具合が出てきます。以下のような現象が生活に出てきたら、声を発生させる声の筋肉(声筋)が衰えてきている証拠です。声筋はいくつになっても日頃の訓練で強化できます。

山王病院、東京ボイスセンター長、  
国際医療福祉大学医学部教授 渡邊雄介

- 1 ペットボトルがあげづらい
- 2 ゴルフの飛距離が短くなった
- 3 つまづくことが多くなった
- 4 十八番だった歌がうたえなくなった
- 5 会話中、聞きづらいといわれることがある

## 自分の声筋が衰えているかどうかを調べるテスト

山王病院、東京ボイスセンター長、  
国際医療福祉大学医学部教授 渡邊雄介

- 1 鼻で息を思い切り吸い込む
- 2 口を開いて、アーと声を出す！
- 3 声が15秒以上、続けば正常

15秒迄、続かない人は声の筋肉(声筋)が弱ってきていますので 強化の訓練が必要です。

男性では30秒以上、女性では20秒以上続けば健康な状態。

年齢を重ねるとどうしても筋肉は衰えやすくなりますけど、鍛え直せばハリのある声を取り戻すことができますよ。

例えばポール・マッカートニーは76歳ですが、ケアをしっかり行っているおかげで3時間水分補給なしで原曲のキーで歌えます。

“声筋”を鍛えるトレーニング方法は、さほど難しいものではありません。

“声筋”とは渡邊さんが名付けた名前で、声を出すのに使用する筋肉のことです。喉仏の下あたりにある、左右に5個ずつ、全10個の筋肉のことです。

この筋肉が弱ると声にハリがなくなり、いわゆるフケ声になるのです。つまり、逆にこの筋肉を再び鍛え直せば、ハリのあるツヤ声が戻ってくるのです。

## 効果的な2つのトレーニング方法

**トレーニング方法の1つ目は、ボーカー・ファンクション・エクササイズ(VFE)と呼ばれる方法。**

「のーー」と、低音から高音まで鼻に抜けるように発声する。そして「のーー」と、高音から徐々に低くしていく。そうすることで、のどの筋肉のストレッチになる。確かに拍子抜けするほど簡単だ。しかし、1~2回やっただけでは効果はない。10回を1セットとして、1日3セットする。(セットとセットは、2~3時間以上間をあけること)それを3カ月以上繰り返すと効果が出てくる。効果が出たならば、さらに3カ月続けることでよりツヤのある声になる。

**トレーニング方法の2つ目は、チューブ発声法と呼ばれる方法だ。用意するのは、ストロー1本である。**

ストローをくわえて「うーー」と5秒以上発声する。口の中を膨らませて、圧を高めるのがコツだ。こちらは喉の共鳴腔を広げる、つまり響きをよくする訓練だ。

1回5分ほど。朝昼晩に5回くらいするのがポイントだ。

ほかにも、いくつかのトレーニング方法が著書には書かれている。どれも、習慣づけして、毎日繰り返さなければならぬ。飽きっぽい性格の人は、読んだだけでもう面倒くさくなってしまったかもしれない。

「“声筋”は筋肉ですからね。パーベルで腕の筋肉を鍛えるのと同じで、1~2回トレーニングしたくらいでは鍛えられません。毎日することが大事ですね」