

# 知ろう 読もう 健康（健口）になろう

浅香山病院 言語聴覚士  
上野雅広

# 項目

- 知ろう  
口腔機能について
- 読もう  
音読の効果
- 健康（健口）になろう  
STからのワンポイントアドバイス



## Q 健康で元気な方の特徴は？

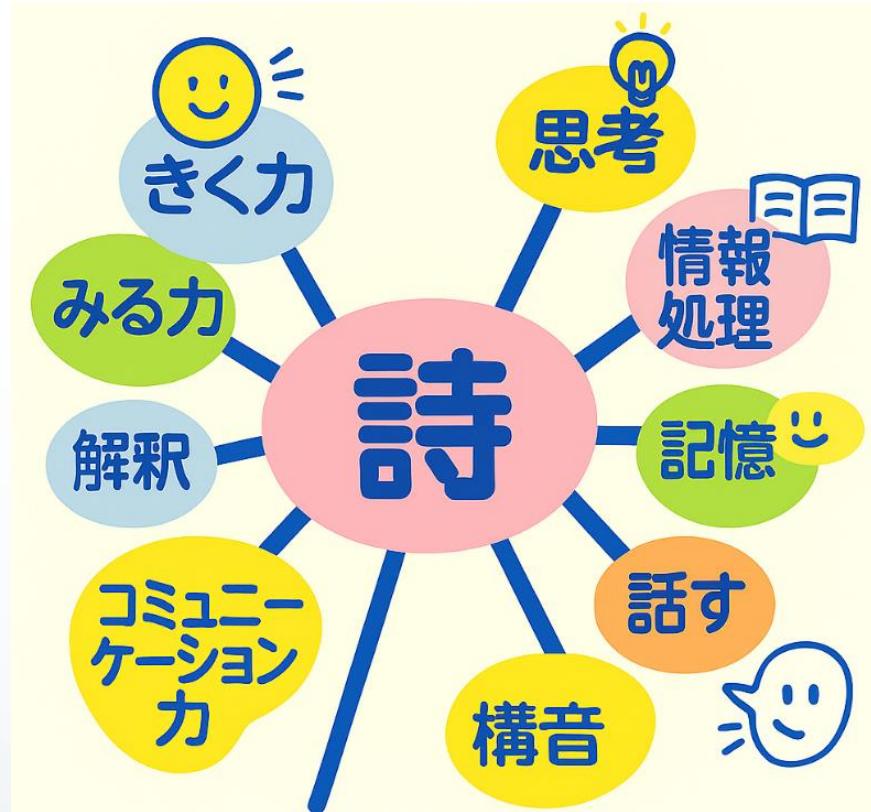
- ・よく話をしている
- ・旅行によく行っている
- ・好きなこと（趣味等）をされている



お好きなこと（詩・読書・本）を、  
いろんな方とお話し、交流することが、  
脳の若返り、健康にもつながります。

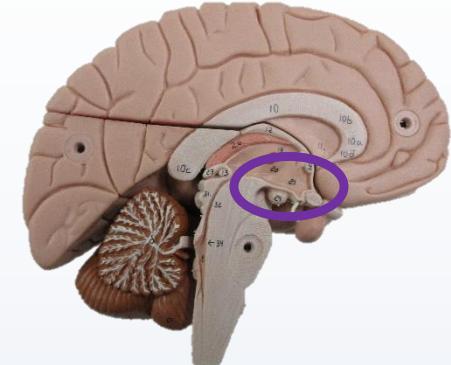
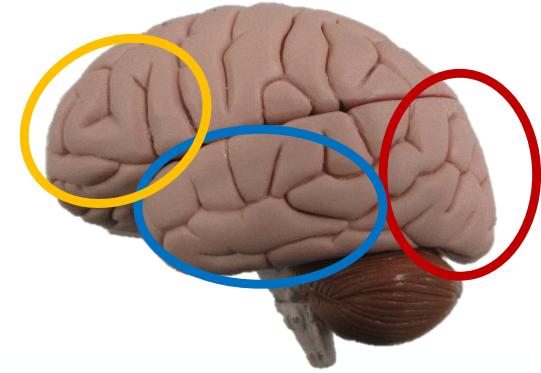
**「話す」は、健康への道**

# 「詩」で使う脳の機能



# ST視点からの解釈

- 見る（視力：目） ⇒ 後頭葉
- 聞く（聴力：耳） ⇒ 側頭葉
- 考える力（思考・情報処理・記憶）  
⇒ 前頭葉・頭頂葉・海馬（大脳辺縁系）
- 話す（構音：口） ⇒ 前頭葉



# Q1.一番、筋肉を使っているのは？

- 見る（視力：目）
- 聞く（聴力：耳）
- 考える力（思考・情報処理・記憶）
- 話す（構音：口）

## Q2. よく使うことで、 効果が現れたり良くなるのは？

- 見る（視力：目）
- 聞く（聴力：耳）
- 考える力（思考・情報処理・記憶）
- 話す（構音：口）

# 構音とは

- 言葉（言語音）を作り出す過程のこと。
- 特に「**舌**」の働きが重要となります。  
→舌を器用に動かすことで言葉ができます。

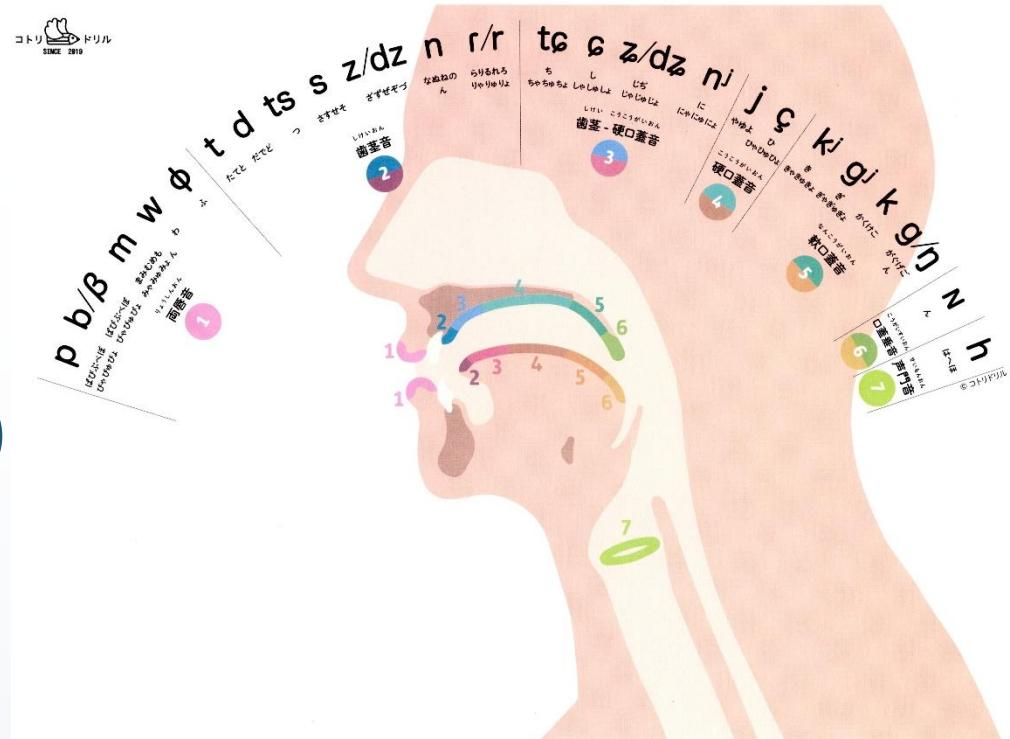
# 構音（発音）について

## ● 構音点

## → 舌の位置

## ● 構音法（構音様式）

## →呼気の流れ



(日本語発音みえる化シートより抜粋)

# 構音のチェック

「チンチロリン」 (わらべうた：神奈川)

チンチロリン → t,n,t,r,r,n

肩させ → k,t,s,s

すそさせ → s,s,s,s

寒さがくるぞ → s,m,s,g,k,r,z

子音のみ  
の場合

『舌先を使う音が多い』

# 項目

- 知ろう  
口腔機能について
- 読もう  
音読の効果
- 健康（健口）になろう  
STからのワンポイントアドバイス



# 音読ならではの効果

始める 領域  
重要な 短期  
動かす 文章  
呼び出す 海馬  
短期 文字  
ブローカー 認識  
一時的 役立つ  
発音 関わる  
音読 記憶力  
野 視覚  
記憶  
聴覚  
海馬  
話す 新しい  
文法 理解  
指令 単語  
深める 発話  
活発な つく  
正確な 言語野  
指令 处理  
豊かな 注意力  
向上 聞き取る 深まる  
書く やすい 果たす  
聽覚野 司る 残る  
視覚野 覚える 読む  
出する  
使用 集中力

ウェルニッケ野

言語野

視覚野



痩せる！

## → 解答

消費するカロリーは少ないです。  
食事の見直しや適度な運動が、  
おすすめです。





脳が活性化する。

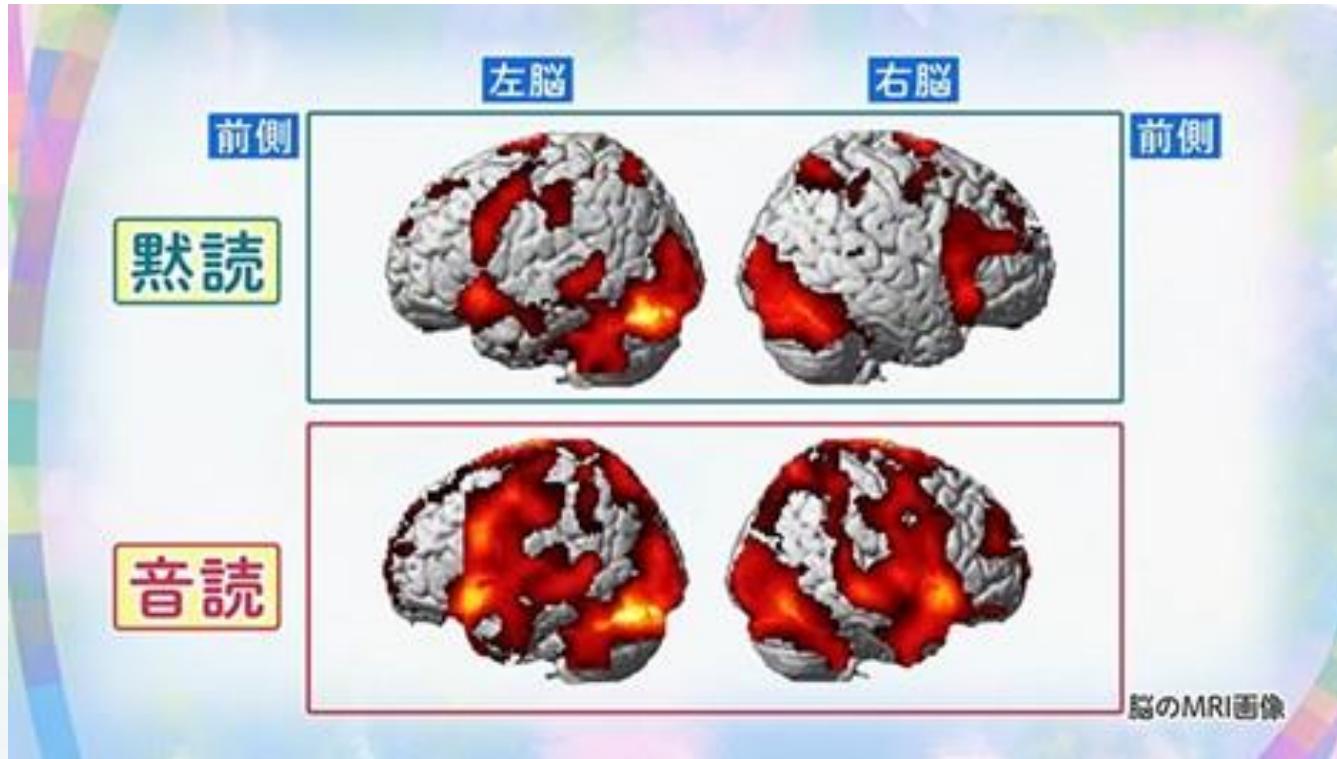
## →解答

その通りです。

脳全体のネットワークを使うことで  
脳の加齢スピードも穏やかになります。



# 默読と音読での違い



「音読と読書習慣」川島隆太より抜粋



ストレス発散になる。

## →解答

歌唱とはまた違う脳の働きがあります。  
感情をいれるとさらに良いですね。



- 声を出して  
読む効果 + 構音（発音）を  
意識してみましょう。

- 緊張もよいスパイスに!!

⇒それでは、「わらべうたの会 こまめ」様  
よろしくお願ひ致します。



# ワンポイントアドバイス

声を出すっていいことですよね。

声に出して読む =

『舌の運動 + 脳の活性化』

につながっています。

# 口腔機能のチェック

自分の口の健康状態を知って、  
オーラルフレイル対策を

4点以上で危険性が高い!!



オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

\*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

# 音読練習のいろは

- 音読するもの  
新聞のコラム、好きな本の一説等
- 音読時間  
1分～数十分程度、一日一回～数回
- 音読する姿勢  
背筋を伸ばす（立っても座るどちらでも）
- 構音を意識してください。

# 最後に

「道程」 高村光太郎 (※一部抜粋)

僕の前に道はない

僕の後ろに道は出来る

本日参加されたことで、  
あなたの後ろに健口に関しての道が出来ました。

☺気になる本を図書館で借りる、読む♪  
健康で元気な姿を地域の方にお見せしていきましょう♪