

るとどうか。話すことが億劫になるだろうし、周囲に話し相手がいないと声を出す機会も乏しくなるだろうし……。年を重ねるほど、努めて声を出す必要があると思う。

音声治療の現場ではチューブ発声法というトレーニング法で発声効率を高めることも。その方法を教わった。

チューブ発声法

- 用意するもの
ストロー1本
ティッシュペーパー1枚

●手順

- ①ストローをくわえ、一定の呼気量でフーツと息を出す。反対側の端にティッシュペーパーをかざし、呼気量を確認しながら
- ②そのまま、普段の声の高さ・大きさを「うー」と5秒間以上発声する
- ③「うー」を低音から高音まで、「うーうー」と滑らかに行き来させる

朝昼晩に10回ずつ、慣れれば20回ずつを目安に行くと、声の張りが戻ってくる。毎日続けることが大切。歌う前の

ウォーミングアップにも効果があるそうなので、合唱やカラオケの前にも試したい。



喉のための〇X習慣

普段のケアも大切。ポイントは、喉の保湿だ。声帯の粘膜の振動がスムーズになり、炎症も起きにくくなる。

他にも生活の中で心がけたことを二村医師が指南してくれた。

○水分を取る

素早く喉を潤せるので、喉を痛めている時は、特にこまめに水分補給を。うがいも効果的。カフェインには利尿作用があるため、コーヒーや紅茶はほどほどに。

プロの「いい声」に学ぶ

声を生業としている人は、年齢に伴う声の変化と、どのように付き合っているのか。神戸市混声合唱団（プロの合唱団体）所属で、個人での活動も幅広いソプラノ歌手、丸山晃子さん（37）に話を伺った。

Q 年齢に伴う声の変化を感じたのはいつ頃？

30歳の手前頃から。喉の疲れが取れにくくなり、高音や細かいフレーズが歌いづらくなってきました。

Q 声の変化にどう対応している？

若い頃と同じように歌おうとせず、顔の表情筋、腹筋、姿勢など、体全体を使って歌うようになりました。体をうまく使えるよう、ヨガやピラティス、太極拳、リンパケアも取り入れて。

Q 喉のために避けていることは？

お酒は絶対ダメ。飲むと高音が出にくくなるので。ただ、低音歌手の中には「飲んだ方が調子いい」という人も……。オレンジジュースなど柑橘系の飲み物も、喉に刺激を感じるような気がするので、歌う前は避けています。



声帯と上手に付き合うには、体を整えることも大切



神戸市混声合唱団を始め、声楽家として多方面で活躍している丸山さん。指導者としての評価も高い

Q 普段から気を付けていることは？

とにかく保湿！保湿グッズを持ち歩き、遠征先のホテルでも喉に蒸気を当てて乾燥対策をしています。