

# 令和7年度仙台市障害者健康教室 「ボイストレーニングで喉を健康に」を開催しました

令和8年2月3日  
法人本部・事務局

令和8年2月3日（火）、EARTH BLUE 仙台勾当台ビル 8階 第2会議室にて、健康教室「ボイストレーニングで喉を健康に」を開催いたしました。

今回は、ボイス・ボーカルトレーナーとしてボーカリストの育成経験を活かし、嚥下機能改善・誤嚥性肺炎予防を目的とした健康的な身体づくりセミナーの講師を務めている Takahashi Voice Production 代表の高橋寿和氏を講師に迎え、15名の方々にご参加いただきました。

教室は、資料を基にした「基礎編」と「実践編」に分けて実施しました。基礎編では、呼吸と声帯の動きと誤嚥性肺炎・嚥下反射について学び、実践編は①胸式呼吸と腹式呼吸 ②舌筋と顎を鍛えるトレーニング ③ロングトーントレーニング ④止息練習・正門閉鎖筋トレーニング ⑤舌筋と口腔内を鍛えるトレーニングを実施しました。参加者の方とのマンツーマン指導では、声の変化に驚きの声が上がりました。

また、日々の生活で嚥下機能を維持する方法も解説していただき、参加者の皆さんからは、「自宅でできるトレーニングがとても参考になった」「理論と実践を交えた講義が大変参考になりました」「また開催してほしい」といった声をいただき、好評裡のうちに教室を終了しました。

今後も、障害の有無にかかわらず、誰もが安心して参加できる市民交流の場を創出し、健康維持への意識を高められるような講座を企画してまいります。

