

# おうち時間でもフレイル予防



## 「音読のすすめ」

文字を目で追って読むことを黙読と言い、文字を声に出して読むことを音読と言います。声を出して文章を読むことは、内容の理解につながる以外にも様々な効果があります。

### 1. 音読の効果は？

①脳が活性化されます。

黙読では目で情報を読み取り脳に記憶しますが、音読すると声に出すことで、視覚と聴覚を同時に用い脳が活性化します。記憶力の向上や認知症予防にもつながります。

②口腔機能を向上させます

しっかりと口を開けて行う音読は、口や舌の筋肉低下を予防し「噛む力」「飲み込む力」「はっきりと発音できる力」の維持にも役に立ちます。誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

### 2. 音読するときのポイント

①音読したい文章を用意しましょう。

音読する文章は何でも構いません。新聞のコラムや好きな本の一説、好きな歌の歌詞を音読してみてください。

②1日1分間から始めてみましょう。

③背筋を伸ばしてお腹から声を出しましょう。(腹式呼吸を意識します)

立っても座ってもどちらでもよいので背筋が自然と伸びるように心がけ、肩の力を抜きます。

④口を大きく開けて、1音1音丁寧にはっきりと発声します。

言葉が明瞭に発音できるポイントは、母音「あ・い・う・え・お」の口の開け方と発声です。1音ずつ区切りながら、何回か繰り返してみましょう。

⑤慣れてきたら読み上げるスピードをあげていきましょう。

さあ！今日から毎日はじめましょう！

1日1分「音読」で、心も脳もシャキッとしましょう！



介護予防(フレイル予防)は自宅でもできます。日々の生活に取り入れましょう。

市川市 地域支えあい課 介護予防いきいき健康教室

講師)井上裕美子

(介護予防運動指導員・朗読教室講師)