

## ● 年齢は声に現れる！？ 声のアンチエイジング

人間の声は50歳から老化する？ 原因は？

あなたの声は大丈夫ですか？

身体やお肌と同じように、声も老化していくことをご存知ですか？

声帯は筋肉できており、身体やお肌と同じように声も老化していきます。

声の老化のサインは

・かすれる ・声が出にくい ・声が低くなる ・声がうわずる などです。

声帯が老化によって萎縮すると、完全に閉まらなくなり、声がかすれてきます。

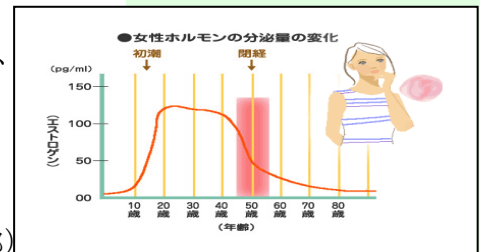
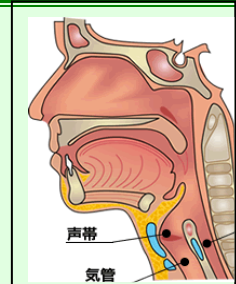
女性より男性の方が声帯は大きく萎縮します。せいたい伸びなくなると高い声ができなくなり、女性は女性らしさが失われ、まるでおじさんのような声になってしまうのです。

また、声帯はヒアルロン酸で覆われていて声帯が振動する際の潤滑油の役目をしていますが、加齢とともに減少し、潤いがなくなります。

女性ホルモンの量も声に関係します。加齢とともに女性ホルモンが減ると、乾燥しやすくなり、声帯が太くなる、たるむなどで声が低くなります

乾燥も大敵です！特に乾燥しやすい冬季は加湿器やマスクでのどを守ることも大切です。無論、喫煙は大敵です。

声の良し悪しで人の印象は大きく変わります。身体やお肌だけでなく、幾つになっても明るく若々しい声を保ちたいですね。(抗加齢指導士 渡部)



## ● 若々しい声を保つには？

### その1 乾燥にはご用心！水分補給で潤いを

のどの粘膜が乾燥すると、声がかすれて老けた印象になってしまいます。エアコンの入った室内で長時間過ごすときは加湿器を付けたり、マスクをつけて喉を守るなど乾燥を防ぐ習慣を付けてください。冬ならばストーブの上にやかんを置いておくのも効果的です。また、体の水分自体が不足するののどに悪影響を与えます。こまめに水分補給を心がけしわがれ声を予防しましょう。

### その2 飲酒、喫煙、のどに負担のかかる生活習慣を見直すこと

声帯が老化してしまうと、元に戻すのは大変です。美しい声を保ちたいなら、お酒やタバコなどの喉に負担のかかる生活習慣は見直すことが大切でしょう。刺激の強い食べ物や熱い食べ物ものどに負担をかけてしまいます。声の調子がおかしいと思うときには刺激のある食べ物は避けたほうがいいでしょう。

### その3 話すときは腹式呼吸、正しい呼吸法を身につけましょう。

いい声の基本は腹式呼吸。胸式寄りの呼吸（口呼吸）で声を出しても相手の聴覚に届きにくく、声帯にも過度の負担をかけてしまいます。（しゃがれ声の原因になることも）お腹から声を出す感覚を覚えましょう。呼吸をしたときに胸や肩が上下せず、お腹だけが動いている状態なら腹式呼吸は成功です。

### その4 積極的に声を出すことで声帯の筋力アップをねらいましょう。

正しい発声（腹式呼吸）で話したり、歌ったりすることはそれ自体が声帯を鍛えることになります。声帯も筋肉の一つです。よく動かして使用頻度を増やしていくと筋力アップをねらえます。

### その5 表情豊かに過ごす

表情がクルクル変わるチャーミングな女性はそれだけで表情筋を動かし鍛えていることになります。表情筋の老化予防にもなり、滑舌も悪くなりません。顔のたるみ防止にも効果がありますよ。(抗加齢指導士玉井)