

ごんごんちは！ 市民病院です！

『どんな運動が身体にいいの？』

～言語聴覚士編～



リハビリテーション科
言語聴覚士
竹林 由喜

今回は、歌うことについて
お話させていただきます。

昨年は、映画『アナと雪の女王』とともに主題歌の『レット・イット・ゴー』が大ヒットしました。映画館でも観客が大合唱するという現象も起きましたね。

お腹から声を出し、大きな声で歌う時には腹式呼吸になり、息を吐く力が鍛えられます。息を吐く力が強くなると、たとえ食事中にむせた時にも、食べ物や肺に入りにくく、外へ出やすくなります。

また、よい声を出そうとすると自然に背筋が伸び、腰が曲がることの予防にもつながります。歌が持つ効果は、体へものだけに留まりません。

歌を歌うことは心を明るくし、ストレスを解消します。さらに、以前聴いていた歌を歌うことは、脳の活性化にも効果的です。

歌うことで、心や身体への恩恵をたくさん得ることができます。

これからも呼吸や姿勢を意識しながら、楽しく明るく歌ってください。

ただし、くれぐれも周囲の迷惑にならないように気をつけながら、歌を楽しんでください。

歌の効果を得るためのポイント



①腹式呼吸

しっかりおなかを動かして、大きな声を出してください。



②姿勢

背すじを伸ばすときは、少し反るくらいでもかまいません。しっかりと伸ばしてください。



③楽しむこと

楽しむことは、元気と健康の秘訣です。何よりも、楽しい気持ちで歌ってください。

問い合わせ

加東市民病院
☎42・5511

まちづくり推進市民会議の委員を募集します

加東市が進めているまちづくりが、加東市総合計画・後期基本計画に合致したものであることを総合的に点検・評価・検証していただく『加東市まちづくり推進市民会議』の委員を募集します。

応募資格 次の要件を全て満たされる方

- ①平成27年4月1日時点で満20歳以上であること。
- ②加東市に住民登録があること。
- ③市議会議員、国・地方公共団体の職員または市の審議会等の委員でないこと。
- ④平日開催の会議に出席できること。

募集人数 2人以内

委員の任期 委嘱の日から2年間

申込方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ、企画協働課まで持参・郵送・ファックスまたは電子メールで提出してください。申込用紙は企画協働課窓口にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

申込期限 5月22日(金)

選考方法 選考委員会での書類審査を経て決定します。※選考結果は個別に通知します。

申し込み・問い合わせ

〒673-1493 加東市社50番地 協働部企画協働課(庁舎4階)

☎43-0389 FAX42-5633 電子メール suishin@city.kato.lg.jp