

言語聴覚士の豆知識：「声」の健康について

大きな声を出し続けた後や風邪の後に声が出にくくなった経験はありませんか？
最近相手に聞き返されることが多くなった、カラオケで高い声が出なくなったなんてことはありますか？

声の使い過ぎも NG ですが、声を使わないことも声の健康にはよくないのです。昨今の自粛生活で、外出の機会が減った方も多いのでは。「今日一日誰とも話さなかった」なんて日も。手足と同じく、声も使わないと衰えてしまい、「声がかすれる、長く話すと疲れる、高い声が出にくい、声が小さい」といった症状が出てきます。

声の健康のためには、

1 時間に 1 回は声を出しましょう。

新聞のコラムを読む、テレビのテロップを読む。

「トイレに行こうかな」など、自分の行動を声に出すだけでも OK

※自分の出しやすい声の大きさ、高さで が大事です。

他には・・・

乾燥は大敵！ 少量でもいいのでこまめに水分補給。喉のためにはお水が一番！



咳払いが癖になっている方は注意が必要です。咳払いのし過ぎで喉を痛めることもあります。喉がイガイガしたら、うがいや少量の飲水を。

ささやき声も喉を痛める原因となります。喉に余計な負担がかかってしまうためです。

風邪をひいて声が出ない、大声を出しすぎて声がガラガラ、なんて時は、無理に良い声を出そうとしないでください。その時に出来る声で。難しかったら「筆談」も。声が出しにくい状態で無理に話していたら、それ以来声がおかしい、という方もいらっしゃいます。

「今日はよく歌った」「楽しくて思わず大声出しすぎた！」なんて日は、その後はいつもよりお話を控えて喉を休めてあげましょう。身体が疲れている時は身体と一緒に声も休めてあげてください。

声は「健康」や「気分」のバロメーターにもなります。

今日も 1 日、「元気で明るい声」で過ごしましょう！

