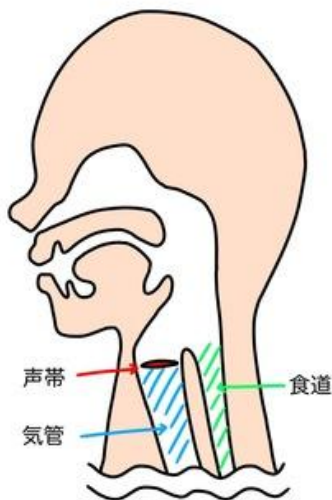




歌うことはリハビリになる…？ ～ 意外と知らない歌唱訓練の効果 ～



声を出す際に使う最も重要な器官“声帯”は、気管の入口に位置しています。呼吸による空気の流れて声帯が振動し、それが声のもととなります。安静時は吸った息・吐いた息のみが行き来しますが、嚥下時には気管に飲食物が流入しないように声帯をグッと閉じて誤嚥を防ぐ役割もあります。

では、歌唱にはどんな効果があるのでしょうか？

誤嚥予防

口を大きく動かして、
唾液の分泌を促進！
呼吸機能を活性化させ
肺炎予防にも！

認知症予防

歌うこと・聴くことで
古い記憶が蘇る！
当時の感情を思い出し
脳を刺激！

心の活性化

大きな声を出すことで
ストレス発散！
気分爽快！
感情表現も豊かに！

ちなみに

言語聴覚士 見田



おすすめの1曲は…

『北国の春』／ 千昌夫

リズムよし、音程よし、ウケよし、です◎

とはいえ、1人ではなかなかやる気にならない はじめるにもきっかけがない という方…

訪問スタッフがお手伝いいたします！気軽にご相談ください！



医療法人社団

らぽーる新潟

～訪問看護・訪問リハビリのお問い合わせ～

訪問リハビリ TEL:025-382-1005 (担当：管理者 伊藤、事務 小池)

訪問看護 TEL:025-384-0206 (担当：管理者 小笠原)



ホームページ



通所リハビリテーション ゆきよし通信

送迎エリア：新潟市江南区、東区・中央区・秋葉区の一部

専門スタッフのリハビリにより、運動機能の維持と向上を支援します。
要支援1～要介護3の方までご利用いただいております。



2025年

5月号

No.54

自分に合う運動の選び方

どのような運動が自分に合うか、選び方に困っていませんか？

今回は運動の種類についてご紹介し、皆さんの身体がより良くなるための運動選びをお手伝いしたいと思います！

<運動の種類>

筋力トレーニング

筋力をつける運動。

おもりを使ったきついものだけでなく、
自分の足の重さなどを利用したやさしい
筋トレもあります。

たとえばこんな方におすすめ！

- 歩く際に足が上がりにくい方
- 立ち座りが大変な方

例：スクワット
(足の力をつける)

歩き

階段

立ち座り

…などが楽になる



ストレッチ

筋肉を伸ばす運動。

マットの上で行うものだけでなく、
座って簡単に行えるものもあります。

たとえばこんな方におすすめ！

- 足・腰が固まって痛みがある方
- 歩く際につまずきやすい方

例：アキレス腱伸ばし
(ふくらはぎを伸ばす)

痛みが減る

血行が良くなる

むくみが減る



各スタッフのコメント

ケアスタッフ 大滝

3月から通りハに来ました大滝智です。まだまだ慣れないことばかりですが、前向きにやっていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。数年ぶりに土日に休めるようになりましたが、平日休みにどっぷり浸かっていたため暦通りに休めることにまだ慣れていません。ただ、アルビの試合に行きやすくなったのはうれしいことです。

言語聴覚士 稲葉

4月より、通所リハビリと訪問リハビリを担当させていただきます「言語聴覚士の稲葉陽介」と申します。皆様にとって大切であり楽しみでもあるお食事を、安全に行っていただけるための一助として、関わらせて頂ければと思っております。よろしくお願い致します。



医療法人社団

らぼーる新潟

ゆきよしクリニック 通所リハビリテーション

〒950-0122 新潟市江南区稲葉1-4-3 TEL:025-382-3845