

パーキンソン病の方のための 大きな声を意識する日常課題

協和キリン株式会社



【監修】 医療法人北祐会 北海道脳神経内科病院 理事長 濱田 晋輔 先生
医療法人北祐会 北海道脳神経内科病院 院長 森若 文雄 先生
医療法人北祐会 北海道脳神経内科病院 リハビリテーション部

小声の原因と“意識”

1

遠くから人を呼ぶ

● なぜ小声になる？

小声は運動が小さくなる・緩慢になる症状の一つです。その他にも、声の大きさが“意識”し難くなるといわれています。



● 『大きな声を“意識”して』

パーキンソン病の方は声が小さくても、“意識”して声を出す運動の回路は比較的保たれていると考えられています。

適切な大きさの声を“意識”して、出しましょう。

8つの課題をやってみましょう！
巻末のチェックシートもご活用ください。



3～5メートル以上先の方が聞き取れる大きさを“意識”する練習です。



- 玄関から家族を呼ぶ。
- 店員さんを呼ぶ。
- ➡ 聞こえて来てくれたら、達成です！



実際の会話で大きな声で話す事、伝わらない際の工夫をする練習です。

- 普段より2割増しの大きな声を出す。
 - 聞き返される場合は、単語で大きな声で言い直しましょう。
- ➡ 2割増しの大きな声、言い直しが出来たら達成です!



文章や発音し難い言葉でも大きな声を保つ、発音でつまづく際の工夫をする練習です。

- 好きな文章や新聞記事等が課題です。
 - 課題が思いつかない場合は「東京特許許可局」「魔術師、魔術中」「赤炙りカルビ 青炙りカルビ 黄炙りカルビ」「神アニメ」を3回繰り返し読みましょう。
 - 読み聞かせる相手がいるように大きな声を“意識”して読みましょう。つまづく場合、音を伸ばすように読みましょう。
- ➡ スムーズに言えたら達成です!



毎日のように口に出す言葉で、大きな声を練習することで、日常で声の大きさを“意識”する練習です。

- 毎日のように口に出す言葉を5つ考えて書き出しましょう。
- 書き出した言葉を大きな声で3回読みましょう。
- ➡ 日常でも練習した時と同じ大きな声でできたら達成です!



会話では使わない声の高さ大きさを出して、声を出すのに必要な働きを保つ練習です。

- 鼻唄ではなく、しっかりと声に出して歌いましょう。
- 家族や友人に披露しましょう。
- ➡ しっかり声に出して人前で一曲歌いきれたら達成です!

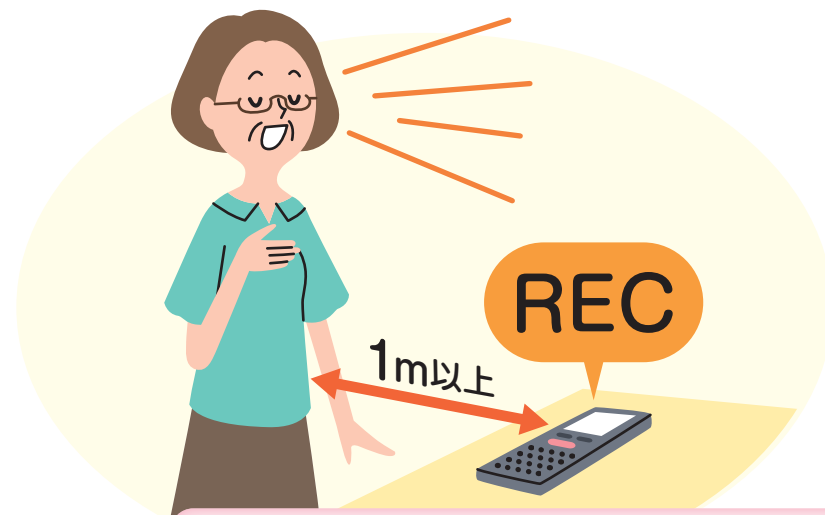
数を声に出して ストレッチする



体の運動（ストレッチ）にあわせて、大きな声を“意識”して出す練習です。

- 1から10まで数えながらストレッチをしましょう。
- 痛くない程度で、思い切り伸びます。
- ➡ 部活動や道場のように、大きな声で数えられたら達成です！

声を録音して確認する



声の大きさを意識し難くなる問題に対して、自分の耳で聞きながら、適切な大きさを確認する練習です。

- 大きな声で話す事を“意識”して、自己紹介を録音してみましょう。
- 録音する機械は自分から1メートル以上離しましょう。
- ➡ はっきり聞き取れる大きさを録音出来ていれば達成です！

笑い声を上げる



- くすくす笑いではなく、大声で笑ってみましょう。
- ➡ 面白くなくても、体操として笑えるようになれば達成です!

面白くなくても笑う健康体操です。普段は冗談など面白いことで笑いますが、体操として笑うことで、心が笑うときの気分に近づいていくといわれています!

ワッハッハッ
ハッハッ!



日常で出来る“大きな声”を意識した課題～チェックシート～



8つの課題をやってみよう!

- ① 遠くから人と呼ぶ
- ② 家族や知人と会話する
- ③ 新聞や本の一文を音読する
- ④ 決まり文句を決めて言う

- ⑤ 歌を歌う
- ⑥ 数を声に出してストレッチする
- ⑦ 声を録音して確認する
- ⑧ 笑い声を上げる



- 課題を行ったら、または色を塗るなど目印をつけましょう!
- 定期受診の際に主治医へご自身の頑張りを伝えましょう!
- 達成した時のご褒美を考えておくのもオススメです!

課題	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
① 遠くから人と呼ぶ																
② 家族や知人と会話する																
③ 新聞や本の一文を音読する																
④ 決まり文句を決めて言う																
⑤ 歌を歌う																
⑥ 数を声に出してストレッチする																
⑦ 声を録音して確認する																
⑧ 笑い声を上げる																