

健康しがの補助金 滋賀から全国へ！かるたで喉をトレーニング  
ハガキサイズで見やすい【喉トレ健康かるた】完成！  
エクササイズで一誤嚥・認知症・うつ予防ー



①「喉トレ健康かるた」ハガキサイズで見やすい

②世界嚥下イベントに33名ご参加

“声で心をととのえる” をコンセプトに、響きを通して自分の心を整え、楽しさや幸せ、自信を生み出す活動をしている、一般社団法人日本声ヨガ協会理事、岩見知香（いわみちか）と申します。

事業の1つ、シニア向け健康長寿を目的とした、喉や舌の筋肉を鍛え誤嚥予防、身体を動かすエクササイズで認知症予防、発声して交流するうつ予防、の講座や出張を行っています。

令和5年度健康しがの補助金で、介護の現場で問題視されているレクリエーションのマンネリ化を解決する為”自走できる介護レク”を掲げ、札に書かれた、呼吸・運動・挑戦・会話・歌をテーマにしたお題に挑戦！楽しみながら健康づくりができる仕掛けのかるたを制作。12/12世界嚥下デーにかるた大会を無料で実施し、健康意識の拡大、交流の楽しさを実感して頂きました。

もっと多くの方に遊んでもらいたい、「喉トレ健康かるた」を滋賀から全国へ！

【商品・サービス紹介】

「喉トレ健康かるた」5種の札にあわせてエクササイズすると、誤嚥・認知症・うつ予防に繋がります。

- ・運動札・・・絵札やお題をヒントに運動を行う→ex.「耳回し 唾液分泌 潤いを」
  - ・会話札・・・札を取った人からお題について1人1分程度で話す→ex.「都道府県 それぞれ魅力が 盛り沢山」
  - ・呼吸札・・・呼吸に集中する→ex.「猫のマネ ちょっと休憩 大あくび」
  - ・挑戦札・・・制限時間内でお題について1人や、全員で考えて取り組む→ex.「揃えよう 三本締めで 団結だ」
  - ・歌札・・・歌詞やメロディを思い出しながらゆっくり合唱を楽しみましょう→ex.「らんらんと 舌を弾いて 『海』歌おう」
- ◎とても見やすく、取りやすいハガキサイズなので、老若男女楽しんでいただけます。

【商品名】喉トレ健康かるた 【金額】¥3,300（税込み）※滋賀県ふるさと納税返礼品からもご購入頂けます。

1枚終わるたびに大きな拍手を自分にも参加者さん全員にも送り合い、みんなが一丸となって挑戦しながら親睦を深められる新感覚のかるたです。多くの老人センター、高齢者サービス住宅などでかるた大会を実施してきましたが、職員さんにいつも掛けられる言葉は「入居者さんがこんなに喋ったり、楽しそうな表情を初めて見ました！」全国へ笑顔の輪を広げたいです♪

自分達でも楽しめますが、ファシリテーター出張も行います！全国の声ヨガ講師”盛り上げ隊”メンバーが参上します！

一般社団法人日本声ヨガ協会/理事 岩見知香 連絡先 090-8237-6305