

地研通信

発行人 茂木 陽一
編集人 田中 里美
発行所 三重短期大学
地域問題研究所
津市一身田中野157番地
〒514-0112 電話(059)232-2341

題字 岡本祐次元学長

第47回地域問題研究交流集会報告(要旨)

2013年11月18日(月)の午後1時30分から三重県津庁舎6階大会議室において第47回地域問題研究交流集会が津保健所、地域栄養管理ネットワークとの共催で開催されました。今年度は、津市の職域別の管理栄養士、栄養士らが住民への適切な食生活指導や栄養管理に取り組み、住民の健康増進を図る活動の中で、さらなる知見を深めたいとする研修テーマをもとに開催することになりました。

本会は講演「栄養指導の効果的な話し方～新・味オンチを克服するために」と事例発表「咀嚼・嚥下困難者への食事提供」で構成され、学校、保育所、病院、社会福祉施設、事業所給食施設の管理者及び管理栄養士、調理師などの従事者ら約120名が参加しました。

今回の地研通信では高牧康先生による講演の様子を掲載します。

(司会)

ご案内のお時間になりましたので平成25年度「津管内給食施設従事者研修会」を開催させていただきます。通知させていただいた通り今年度は地域問題研究所の「研究交流集会」と私どもで開催しております。様々な職域の会議「地域栄養管理ネットワーク研修会」も兼ねまして開催させていただきますのでよろしくお願いいたします。

それでは開催にあたり津保健所中山所長からご挨拶させていただきます。

(津保健所所長)

津保健所の中山でございます。本日は「津管内給食施設従事者研修会」にご参加いただきまして誠にありがとうございます。

この研修会は現場で栄養管理・調理あるいは栄養指導に携わっておられる皆様方に情報を提供し、日々の事業に役立てていただいて皆さんの業務の発展に少しでも貢献できればということで毎年開催しているところでございます。

今回は二つのテーマでの研修を準備させていただきました。一つは「栄養指導の効果的な話し方」ということでBCA教育研究所ヴォイスティーチャーの高牧先生に東京からお越しいただきました。皆さんが栄養指導される時、これは相手のあることですからいくら自分が十分な知識を持っていてもそれが相手に伝わらなければ非常に残念なことになります。ですからコミュニケーションの能力というのは非常に重要になってきます。今日の一つ目は専門の技術そのものというよりはコミュニケーション技術の方を研修していただくということにしております。

そしてもう一つは事例発表ということで「咀嚼・嚥下障害者への食事提供」というテーマで藤田保健衛生大学七栗サナトリウムの松本様、そして特別養護老人ホーム高田光寿園の宮本様にそれぞれ事例を発表していただきます。必ずしも皆さんが嚥下障害者へ対応されているわけではないと思うのですが、現場での取り組みを知っていただくと他の面でも参考にさせていただけることがあるのではないかと思います。今日のこの研修を皆様の日頃の業務に役立てていただくことをお願いいたします。

また、この研修を共催していただきました三重短期大学地域問題研究所様そして津地域の地域栄養管理ネットワークの皆様方にお礼を申し上げまして私からのご挨拶とさせていただきます。どうもありがとうございます。

(司会)

ありがとうございました。それでは早速ですが講演の方へ移らせていただきます。講演は「栄養指導の効果的な話し方～新・味オンチを克服するために～」ということで先ほど所長の方から紹介させていただきました高牧先生にお願いをいたしました。

高牧先生のご紹介は、先生を推薦いただきました三重大学の三根先生からご紹介いただきたいと思います。

(三根)

大学病院の三根と申します。ただいまより BCA 教育研究所ヴォイスティーチャーの高牧康先生をお迎えいたしまして「栄養指導の効果的な話し方～新・味オンチを克服するために～」というテーマでお話をいただきます。少しお時間をいただきまして先生のご紹介をさせていただきますと思います。

先生にご講演をお願いするきっかけとなりましたのは、毎年全国の大学病院栄養士を対象とする2泊3日の研修会が東京大学で開催されるのですが、その研修会で3,4年前になるかと思うのですが高牧先生のご講演をいただきました。

栄養指導に限らず、相手と会話するときどんな話し方をしたらいいのか、声のトーンなどが大切であるということなど、とても有意義なお話をいただきまして、東京の先生ですが是非三重県にもお越しくださいたいとお話しした次第です。

今回は突然の依頼にもかかわらず快くお引き受けいただきまして本日の研修会を迎えることができました。先生は岐阜県のお生まれです。大変ご高名な先生ですけれども三重と岐阜という繋がり先生を少し身近に感じることができるのではないのでしょうか？

国立音楽大学声楽科を卒業後、信州大学教育学部研究生として発声法や発声指導法などを研究され、現在全国でのご講演のほかたくさん著書、オンチ矯正をはじめとするボイストレーニングの活動はテレビ、ラジオの出演や雑誌等でも数多く取り上げられているかと思います。本日の受講者の皆さんの中にもご存知の方多いのではないのでしょうか？栄養指導のスキルアップ研修としては異色の分野の先生なのですが、後半にあります嚥下食のテーマにもつながる大切なお話が拝聴できることと思います。経歴が豊富で十分にご紹介ができないのですけれども、先生よろしくお話しいたします。

(高牧)

(♪ピアノ音「ふるさと」) どうぞ一緒に～。

(高牧・会場)

(♪兎追いしかの山～小鮎釣りしかの川～夢は今もめぐりて 忘れがたき故郷～)

(高牧)

今の歌は「ふるさと」という歌です。

先程、ご紹介いただきましたように、私はオンチの研究をしております。今、テストをさせていただきましたけれども、オンチな人はいらっしやらなかったようです。高牧康と申します。どうぞ、よろしくお願いします。

今日は、栄養指導などの場で、人と効果的に話すためにはどうすれば良いか、味オンチの話、そして嚙下のお話をさせて戴きます。

実は、これらは、共通しているテーマがあるのです。その答えは、後程申し上げるとして、私は、オンチの研究者ですから、そこからお話を進めましょう。

オンチってどんな人のこと言うのですか？

知っているオンチ、何でも言って下さい。



(会場)

ちょっとズレてる人？

(高牧)

ズレてる人がオンチ。

あなたは、何かオンチな部分を持っていますか？

(会場)

味オンチ。それは味覚が、一般的なものより、ちょっとズレてるような人。

(高牧)

一般的な味覚とズレてる。例えば、どんな風に、ズレるの？

(会場)

例えば、味付けをした時に、周りの人が普通だと思っても、薄く感じたり、逆に濃く感じたりする。

(高牧)

どちらが多いのでしょうか？

(会場)

濃く感じることの方が多いのでは？

(高牧)

ありがとうございます。ではこちらの方、どんなオンチを知っていますか？

(会場)

歌のオンチです。

(高牧)

歌うとどうなっちゃう？

(会場)

音程が合わない。

(高牧)

そうですね。ではこちらの方は？

(会場)

方向オンチです。

(高牧)

そうそう方向オンチ。方向オンチってどんな風になっちゃうことですか？

(会場)

方角がとれない。北も南も東も西も分からなくなる感じ。

(高牧)

どうしてそんな風になっちゃうのでしょうか？

(会場)

私がそうなのですが、理由は分かりません。

(高牧)

歌はどうですか？

(会場)

オンチです。

(高牧)

あなたは、方向オンチで、歌もオンチなのですね。ありがとうございます。

みなさん、いましたよ。オンチを重ね持っている人が。

実は、歌がオンチな人と方向オンチな人、そして味オンチの人は、結構重複していることが多いのです。歌のオンチも、味のオンチも、方向オンチも、その原因の一つに、記憶の問題があります。

では、まず歌の話からいきましょう。

歌オンチを引き起こす原因の一つに、歌を覚えていない、ということあげられます。

さっき、皆さんと歌った曲は何でしたか？「ふるさと」でしたね。

1番（♪兎追いしかの山～）2番は？（♪如何にいます父母～）では3番は？

(会場)

???

(高牧)

（♪志を～）と、だんだんと思い出せなくなりましたね。覚えていると思っていても、実際には、覚えていないことって、たくさんあるのです。そうしたことを、「うろ覚え」といいますが、この「うろ覚え」が、歌をオンチにさせてしまうことの原因なのです。

曖昧な記憶が、歌詞だけでなく、メロディやリズムも曖昧にさせてしまうのです。

ドレミファソラシドという音階が歌えないのも、音階そのものを覚えていないからです。

もう一つの原因が、声、つまり、喉のトラブルです。ここにお見せした物は、喉仏の模型です。正式には、「喉頭」といいます。場所を確認しておきましょう。ご自分の喉仏を触って下さい。(模型を指して) オンチのもう一つの原因は、音程を合わせようとする時に、声をうまくコントロールできないことです。

つまりこれは、声を出す場所、すなわち、発声器官の運動性の問題なのです。喉仏にある、音程を調節する筋肉をうまく動かすことができないので、オンチな状態になってしまうのです。

次に、皆さんと関わりの深い、味オンチについてお話ししましょう。

管理栄養士の仕事は、食事療法の指導です。食べて良いもの、いけないものなど、患者さんに指導していかねばなりません。

今日のテーマ、「栄養指導の効果的な話し方」に沿ってお話を進めると、そのポイントは『栄養指導の対象となるその患者さんは、「味オンチ」の可能性があるので、その点を考慮して、指導に臨みましょう』ということなのです。

生活習慣病の原因に「偏った食生活」があげられますが、何が偏っているのでしょうか。

それは、食事内容ですが、その偏りの原因となるのは、「味の記憶」の偏りなのです。

「味オンチ」というと、味覚障害と思われがちですが、そうではありません。歌のオンチ、すなわち、カラオケオンチも、歌の記憶が曖昧なことが、その原因の一つであるように、間違っただけの味を記憶しているのです。間違っただけの味は、自分の好きな、偏った味です。それは往々にして、塩分、糖分、そして旨味成分が多い、濃い味です。

因みに、味オンチにも、従来型と、新型があります。従来型は味の記憶が曖昧で、調理させると美味しく作ることができません。

ところが、新型は、調理させると、それなりに美味しく作ることができます。ただそれは、いずれも、味付けが濃い傾向にあります。その原因は外食です。

外食先の味付けは「味がしっかりしている」と表現されるように、比較的濃い味付けです。もちろん高級料亭などでは、薄味もありますが、ファストフードや、ファミリーレストランはいずれも濃い味付けが多くなっています。特に居酒屋などでは、お酒に合うように作られています。お酒に合うのは、塩味が濃いもの。旨味成分、すなわち、脂肪分が多いものですね。新型の味オンチは、そうしたものを食する機会が多く、そのため外食的な味付けが強く記憶されているので、自分で調理した時も、濃い味になってしまうのです。

一流の調理人は、味の記憶の名人です。

歌も同じです。一流の歌手は、歌の記憶の名人です。

カラオケに行って採点ゲームに挑戦する際、「画面に歌詞が出てくるから、それを聞きながら、なぞって歌えば良い」と思っている人は、良い点数が取れません。歌の場合は、メロディやリズムの記憶、そして歌詞の記憶が重要です。歌詞を覚えているくらい聴き込んでいると、高得点を取ることができます。一緒に、メロディやリズムも覚えているからです。そうでないと、カラオケと合わず、オンチ状態になります。

調理の場合は、味の記憶、調理の手順の記憶、そして、盛り付け、つまり、見た目の記憶が求められます。それらを覚えていないと、調理できませんし、できたとしても、美味しくなく、見栄えも悪いです。

新型の味オンチの人は、特に薄味の記憶が曖昧です。例えば、「ふろふき大根」ですが、それを、勘違いしている人がいます。「ふろふき大根」とはどういう料理ですか？

(会場)

だし汁で大根を煮て、味噌などをかけて食べるもの。

(高牧)

「おでん」とはどう違いますか？

(会場)

「おでん」は、味を染み込ませてある。

(高牧)

そうそう。例えば「ふろふき大根」を作しましょう、後で、味噌をのせて食べますよ、と言っても、味を濃くしてしまう人がいます。その上に、更に味噌をつけて食べるのですから、しょっぱくて食べられない。本当は、味噌をのせることで味がしっかりするのですが、そのしっかりした味だけを覚えているので、最初から、濃い目にしてしまうことがあるのです。

これは、調理されたものの色の記憶とも関係しています。

(高牧)

ふろふき大根は何色？

(会場)

オフホワイト(笑)

(高牧)

じゃあトンカツは？

(会場)

茶色？



(高牧)

あなたは新型味オンチではありませんね。新型味オンチの人は、調理の過程ではなく、食べる直前の色を覚えているのです。ですから、味噌の色を答えたりします。味噌のかかったふろふき大根は、茶色にも見えませんからね。

(高牧)

では、子供たちに、「今日食べたカレーを絵に描いてごらん」というと何色に描くでしょう？

(会場)

黄色です。

(会場)

黄土色？

(高牧)

そうですね。誰でも、直ぐに描けるでしょう。料理の映像を思い出すのは容易なことなのです。しかし、その味を思い出すのは、容易なことではありません。映像の方が、記憶し易いのです。

従来の味オンチは、味の記憶や料理の映像の記憶が曖昧ですが、新型の味オンチは、映像を鮮明に記憶していることがあります。味よりも、映像の印象が勝ってしまうことがあるのです。

よって、味の記憶が、おざなりになってしまうのですね。

さて、オンチを引き起こす曖昧な記憶を、インプットのトラブルとすると、アウトプットのトラブルにも目を向けていかなければなりませんね。

カラオケオンチのアウトプットのトラブルは、発声のトラブルです。

歌のオンチというのは、音程が合わせられないのです。高い声が出ないのです。高い声が出ないのは、音程を調節する筋肉の動きが足りないからです。これは後程出てくる、誤嚥の話と関係してきますから、知っておいてください。

喉の中に声帯があります。開いたり閉じたりします。左の写真は、開いている写真です。息を吸ったり、吐いたりする時は、このように開きます。右の写真は、声帯が閉じている写真です。息をとめたり、声を出したりする時は、このように閉鎖しています。

(声帯が開いている写真)



(声帯が閉じている写真)



肺からの息が、閉じている声帯を震わせながら出ていくと、音が発生します。

普段話す時に使う声は、地声と言って、皆さんが、持っている声の中で、一番低い声です。話す時には、音程がありませんが、歌う時には音程があります。音程の調整は、声帯が伸びたり縮んだりすることで、行っています。伸びると高い声になります。そして縮むと低い声です。

(地声発声時の声帯/声帯が縮んでいる)



(裏声発声時の声帯/声帯が伸ばされている)



この声帯が伸びたり縮んだりする動き（声帯の伸展収縮運動）は、歌う時だけではなく、話し声に抑揚をつける時にも行われます。話し方に、抑揚がなく、一本調子になって、冷たく、怒っている感じに聞こえる、といわれる人は、この声帯の伸展収縮運動が、うまく行われていない可能性があります。

栄養指導という重要な内容であっても、アウトプットの仕方が悪いと、患者には上手く伝わりません。それは、こうした喉の筋肉がうまく使えていないことと関係していたのです。

さて、味オンチにおけるアウトプットのトラブルとは何でしょう。

従来型の味オンチは、あまり味見をしません。逆に、新型の味オンチは、何回もします。何度も味見をすると、どうなりますか？

(会場)

味がわからなくなって、濃くなる。

(高牧)

そういうことですね。普通、料理するとき、何回も味見をしないようにするのですか？

(会場)

そのつもりですけど、何度もしていることがあります。

(高牧)

なるほど、そして、味が濃くなってしまうことあると。あなたはどうか？味見をたくさんする方ですか？

(会場)

します。

(高牧)

それは、なぜ？

(会場)

美味しいものを作りたいから。

(高牧)

味見をする度、自分の舌が、濃い味に慣れていく、と感じることはありませんか？

(会場)

感じながら作っています。

(高牧)

というと、「薄いなー」と思うくらいのところで止めているわけ？

(会場)

そうですね。

(高牧)

なるほど。でもそれは、コントロールできているということです。

新型の味オンチは、そうしたコントロールができません。気に入った味へ到達するまで、何度も、せっかちに、味見をして、自分だけの理想の味へと、さまようわけです。そして完成と思った頃には、濃くなっているのです。

カラオケオンチの場合、多くの人が「せっかち」です。例えば、レッスンの時に、「(♪兎追いしかの山～)って僕が一節歌いますから、それを聴いてから歌って下さいね」と言って歌い始めると、歌い終わらないのに、すぐさま(♪兎～)のところで(♪兎～)とすぐ被ってくる。「まだまだ、一回聞いてから!!」と言っても、また被って歌ってきます。早く歌えるようになりたい、という気持ちは分からなくもありませんが、あまりにせっかちなのです。

私は、だいたい4000人くらいのオンチを、なおしていますけれど、多くの人が、こうした傾向を持っています。

この「せっかち」という傾向性は、味オンチにも出ています。それは何でしょう？

(会場)

すぐに食べてしまう。

(高牧)

そうそう。早食いです。早食いの人は、体型が…どんな感じですか？遠慮なさらずに(笑)

(会場)

太っている？ふくよか。

(高牧)

ふくよかですよ。早食いの人って、だいたい肥満傾向にあります。会場の中で早食いつばい男子、いないかな？後ろのほうの方とか…そうでもないですか？早食いの方ですか？

(会場)

早食いですね。

(高牧)

今聞いていてあてはまる場所はないです？

(会場)

特にはないですね。

(高牧)

ないですか。わりとのんびり？歌は上手い
ですか？

(会場)

普通ですね。

(高牧)

でも、早食いだけはあっている？

(会場)

そうですね。

(高牧)

調理をなさる方？



(会場)

はい。そうです。

(高牧)

では、味見なさるほう？

(会場)

しますね。

(高牧)

味が濃くならないように工夫されている？

(会場)

舌を洗いながら味見します。

(高牧)

なるほど。一回一回舌を洗いながら味見すると。そうして、舌が味に慣れ過ぎないように、コントロールしているわけですね。確かに、ここにいらっしゃる方が、味オンチだったたら、ちょっと問題ですね(笑)ただ、早食い、というのは少し心配ですが。

もうお分かりのように、生活習慣病を罹病している人は、新型の味オンチの場合が多いのです。自分で作っても、味見の回数が多いために、舌がそれに慣れてしまって、味がどんどん濃くなってしまふ。食べる時もせつちであるために、満腹感を覚えることが追いつかない。食べていても物足りなさが、解決しないので、どんどん量が増えてしまふ。

これに対し、従来型の味オンチは、基本的に好き嫌いが多いようです。食に対する興味が低いということでしょう。しかし、好き嫌いは、やがて栄養の偏りにも繋がりますから注意が必要ですね。

「栄養指導の効果的な話し方」のポイントは、「患者さんは、味オンチである」という認識を持つことでしたね。

そして、もう一つおさえておかなければならないことに、新型の味オンチの人は、快楽を優先した食事をしているということです。快楽のもとになっている満足感は、偏った味の記憶を満たすことで得られます。これが厄介なのですが。

カラオケオンチにも、快楽を優先して歌う人がいます。絶叫型や、マイペース型です。そうした人は、「少々外れたっていいじゃないか、本人が気持ち良く歌っているのだから」と思っています。

生活習慣病の人も、栄養指導の際、「それ食べちゃダメですよ。これは控えましょうね。」と言うと「もう、この歳になったのだから、食べたいもの食べさせてよ。」という声を聞くことがあります。

結局、好きなものを止めてまで長生きしようとは思わない、ということでしょうか・・・

こうした感情を変えていくためには、新たな快楽を与えることだと思います。あれはダメ、これはダメではなく、薄味のものでどれだけ美味しいか、という快楽を紹介し、意識改革を図ることだと思います。

この写真は、都内の成人病研究所の患者会で出された、高級料亭「なだ万」の弁当です。この病院では栄養指導の折、「あれを食べちゃいけませんとか、これ食べちゃいけません」とは言わないそうです。その代り、



栄養管理されたお弁当だけど、見た目も美しく、こんなに美味しいものがあるのだ、ということをし、定期的に開催している患者会のお食事会で、紹介しているそうです。

その患者会に呼ばれて講演させていただいた時に、作った歌が「ちょっとだけよ〜」のカノンです。

- (♪レバーが食べた〜いちょっとだけよ〜)
- (♪ビールが飲みた〜いちょっとだけよ〜)
- (♪尿酸値がさがったよ〜ちょっとだけよ〜)
- (♪がまんするのはちょっとだけよ〜)

この歌を患者会 50 人で輪唱しました。

「ちょっとだけよ〜」のカノン

たかまきやすし

I

C A7 Dm G7 C

1. レバ - が 食 べ た〜い ちよっ と だ け よー

II

C A7 Dm G7 C

ビ - ル が 飲 み た〜い ちよっ と だ け よー

III

C A7 Dm G7 C

尿 酸 値 が さ が っ た よ〜 ちよっ と だ け よー

IV

C A7 Dm G7 C

が ま ん す る の は ちよっ と だ け よー

食事療法を、いかに楽しく、みんなで助け合っていくか、という工夫を紹介しました。

認識を変える、意識を変える、とすることが大切です。

例えば、歌の場合は、明るく楽しく元気よく、というのも大切ですが、その前に、清く正しく美しく、特に、正確に歌うということは、欠かせないことなのだ、ということをお伝えしたいと思います。それが、上手く歌うコツなのです。

そのためには、歌を正確に覚えることです。歌は記憶の芸術なのだ、ということを経験して貰うことが重要です。

そして、料理も、味を記憶する芸術だということです。先程、皆さんの中に、舌を洗いながら、味が濃くないように調理する、と工夫をされている、という人がいました。洗うことで、舌をリセットして、再度、味を調整する。どうしてそれができると言う、正しい味を、きちんと記憶していらっしゃるからですね。

調理師と音楽家の共通していることは何かというと、音を覚えているのが音楽家、味を覚えているのが調理師ということです。

そして、そうした音を絶対的に覚えていることを絶対音感といいます。調理師の記憶も絶対的かもしれませんが、100回作っても、いつも同じ味が100回作れるわけですから。

カラオケオンチも、生活習慣病の味オンチも、なおすためには、記憶を変えて、行動を変容することが必要です。

記憶を変えるというのは、カラオケオンチの場合は、良い音楽を正しく聴かせることです。であれば、味オンチの場合も、正しい味覚を取り戻させるということではないでしょうか。

因みに、子供たちが、学校給食を食べた時に、「お母さんの料理の方がおいしい」と言ったら、「味オンチ」になっている可能性があるかも知れません。

母親の味の方が良い、と言う方が、一見、親子愛があって、麗しい感じがしますが、親も、子も舌がやられているかも知れないのです。

学校給食は、コントロールされた味付けです。ところが、家庭の味は、場合によっては、嗜好の味、快樂の味、お父さんの酒のつまみの味になっている可能性が無いとも言えません。

ジャンクフードで舌がマヒしているということはないでしょうか？塾の前に食べる、ファストフードやコンビニのフライドチキン、ファミレスの油っこいメニュー、ソースたっぷりのハンバーガーといった味に慣れてしまっているということはないでしょうか？

それが原因で、給食の味が薄く物足りないと感じているのかもしれないのです。

音楽にも同じことが言えます。あるテレビ番組に出演した時にも解説しましたが、子供の時に、味の濃い物ばかり食べていると、大人になってから味オンチになってしまうことがあるように、ロックだとか、ラップだとか、そういった複雑なものを聴かせると、それを音楽として理解することができず、頭の中で騒音として処理してしまい、音感が身に付かず、オンチになってしまうことがあるのです。

子供に聞かせて良い音楽と、聞かせてはいけない音楽があるのです。乳幼児から小学生までは特に、注意が必要です。時折、幼稚園の先生が、「子供が楽しくノッているから」と、そうした音楽を聴かせることがありますが、よく観察すると、楽しそうにはしていますがリズムは合っていません。ずれています。それを続けると、ずれても構わない、ということになります。ただ、無暗に体を揺らせば良いのだ、とダンスにおける間違っただ記憶を植え付けることになります。

なぜ、モーツァルトや童謡が良いかということ、子供が理解しやすい、認知しやすい音域とリズムで作られているからです。

同じように、子供に食べさせて良いものと、悪いものがあるのではないのでしょうか？

成長に合わせ、健康にふさわしい塩分量や、糖分量があるはずですが。ところが、巷には、いつでも、どこでも、なんでも食べられる状態になっていますね。しょっぱいものや、味の濃いものを、制限なく食べるようになってしまいます。大人向けの食事が、子供にも簡単に手に入る、食べられる環境、社会になっているのです。

学校給食が残ってしまった、というのは、美味しくなかったからではなく、子供たちの舌がやられてしまっているかもしれません。

そして、給食の味付けが物足りなくなる、家の味と違うと言いだす、こうしたお子さんを見かけたら要注意ですね。給食指導は、子供たちだけではなく、家庭に向けても行わなくてはならない時代になったのかもしれないですね。歌のオンチが環境遺伝するように、味オンチも環境遺伝する可能性は、かなり大きいと思います。

さて、カラオケオンチにおいて、アウトプットのトラブルは、発声、即ち声の出し方にあることはお話ししました。特に、音程をコントロールする筋肉、輪状甲状筋、と言いますが、これが、うまく使えていないのです。

よって、このトラブルを克服するために、裏声によるトレーニングをお教えしています。

テレビ番組でもやりましたが、こんな声を出してみましよう。

「おい、鬼太郎」では、どうぞ。

(会場)

おい、鬼太郎～

(高牧)

もう少し遠くへ。「おいっ、鬼太郎～」どうぞ。

(会場)

おい、鬼太郎

(高牧)

そう。女の方はだいたい裏声が出しやすいのですが、男の方は出し難いのです。何故かという
と、裏声は心の声、感情の声だからです。

例えば驚いた時に出る「ひゃあー」という声は、裏声です。また、泣くときの「エ～ン」という声もそうです。ところが、男の方は感情を表に出すのは、カッコ悪いと思っています。だから裏声は、あり得ない声なのかもしれませんね。

ここはひとつ、所長にご協力いただきまして。裏声で「おいっ、鬼太郎～」をお願いしたいと思います。どうぞ。

(所長)

「おいっ、鬼太郎～」

(高牧)

とても、お上手です。

こうした裏声を出すことで、音程をコントロールする筋肉が鍛えられます。



では、味オンチは、どんな筋肉を鍛えればよいのでしょうか。

それは、包丁使いのための筋肉です。

新型の味オンチは、味に執着していますが、それを料理の見栄えの執着に転換させるということです。

「いかに、美味しい料理を作るか」にこだわると、間違った記憶の、濃い味に進みます。しかし、「いかに、美味しい料理を作るか」にこだわると、見せ方、即ち包丁使いなどに、こだわることになります。

オンチは「せっかち」な傾向がある、と述べました。「せっかち」な料理は、見栄えが良いはずありません。丁寧ではありませんから。かつら剥きに代表されるように、包丁使いは、指先の筋肉、運動性と関係しています。

栄養指導のところに包丁持って行くの？と、これはなかなか難しいことですから、包丁の技が光り、特別に美しく盛り付けられた料理の写真を見せるのはいかがでしょう。

「こんなに、豪華で、こんなに美しいのに、体にいい料理なのですよ。作ってみたいと思いませんか？レシピは、これです」と。

ピアノのお稽古でもそうですし、包丁のトレーニングでもそうですが、いずれも筋肉の操作性が関係しています。音楽は、歌わせる前に、聴覚の快感を与えます。調理も、味覚より先に、視覚の快感を与えてはいかがでしょう。

どうですか？そのあたりのご意見は？料理の視覚的な美しさについて。

(会場)

子供たちに喜んでもらえるように、切り方を工夫したりとか、子どもたちの知っているものにしったりとかいろいろ工夫しています。

(高牧)

食欲を増進させる工夫ですね。なるほど。

あなたはどうですか？

美しく盛り付ける工夫をしていますか？

(会場)

やはり、いちよう切とか花形にするとかそういう感じですね。

(高牧)

なるほど、そういう楽しさを入れるのですね。例えば、病院食など作っていらっしゃる方いませんか？

美しく見えるための工夫をしていらっしゃるかたはいないですか？

(会場)

ミキサー食を混ぜずに別々に出します。

野菜は野菜の色、お肉はお肉の色、といったように別々にします。

一緒にすると、食欲が減退する色になるからです。

(高牧)

なるほど。それは彩りの数と食欲が関係していると考えからですね？

(会場)

なるべく彩りよく。お肉と玉ねぎのようなものなら人参とかの色が混ざるように。

(高牧)

あなたはどうぞですか？

(会場)

キャベツとかのサラダは少しこんもり盛るようにして見た目もきれいにして人参とかの彩は上にパラパラとするようにしています。

(高牧)

視覚的な要因で食欲を増進できますが、逆に、それによって、薄味でも、美味しく感じられるのではないのでしょうか？

これまで見栄えを考えず、味ばかりに気を取られて、つつい濃味付けになってしまうのを防ぐためにも、料理の見た目を工夫することを指導してあげてください。



ここまでのまとめをしますと、カラオケのオンチと、生活習慣病を引き起こす味オンチも、間違った記憶が原因でした。

そして、それをなおすためには、記憶のリセット、または、もう一度、正しいことを記憶させることが必要でした。

その一方で、カラオケの場合は、音程をコントロールする筋肉を、味オンチの場合は、料理の見栄えを美しくするための、包丁使いなどの、調理動作のための筋肉を鍛えることが重要なのです。

そして、栄養指導を効果的に進める話し方は、相手が味オンチかも知れないということを踏まえて指導するという事です。

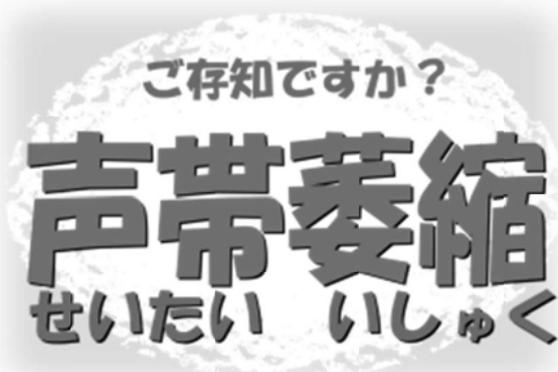
そのオンチは、間違った記憶によって作られているということを知ったうえで指導していきましょう。

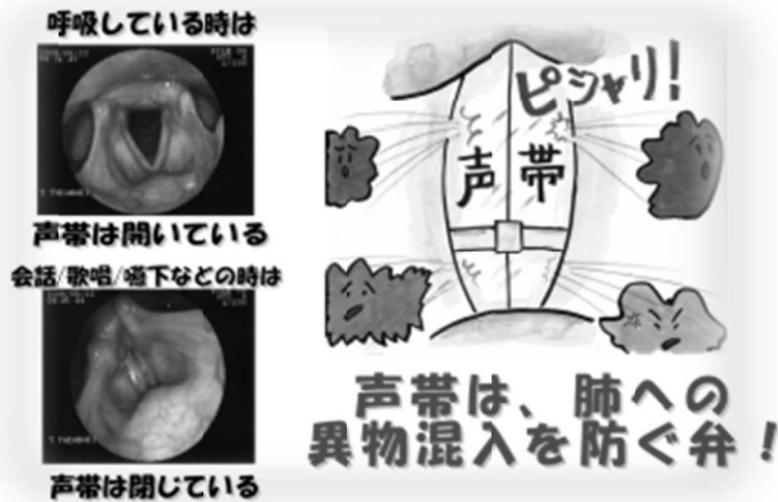
さて、次に、もう一つ、誤嚥に関するお話をいたしましょう。

声帯萎縮ってご存知ですか？声帯萎縮ってお聞きになったことある人いますか？

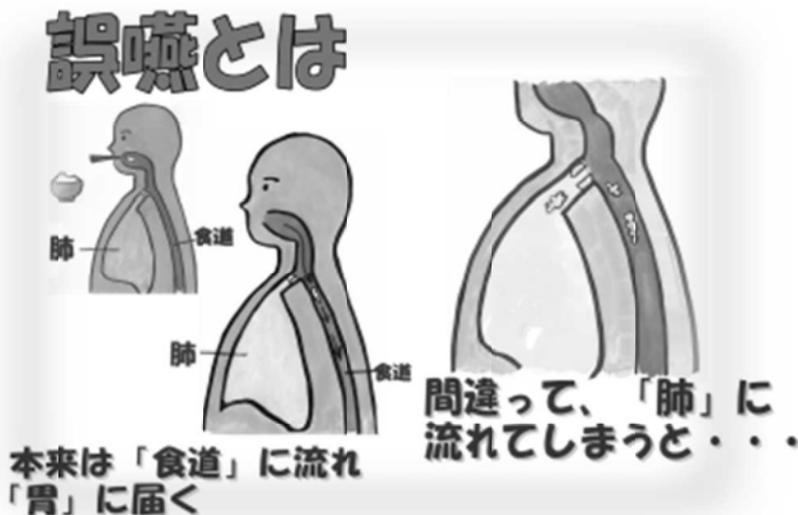
(会場)

分らないです。





のど仏の中にある声帯は、声を出すためだけではなく、肺への異物の侵入を防ぐ、弁の役割をしています。胃につながる食道と、肺につながる気管は、隣接しており、口から入った物の振り分けは喉頭蓋がして、そこで振り分け損ねた物が、気管に入り込まないように、声帯がブロックしているのです。



食物を飲み込むことを、嚥下（えんげ）といいます。本来、食道を通じて、胃に届かなければならないのが、誤って気管に入ることを誤嚥といいます。

誤嚥すると、むせて、咳が出ます。これは、反射運動の一つです。

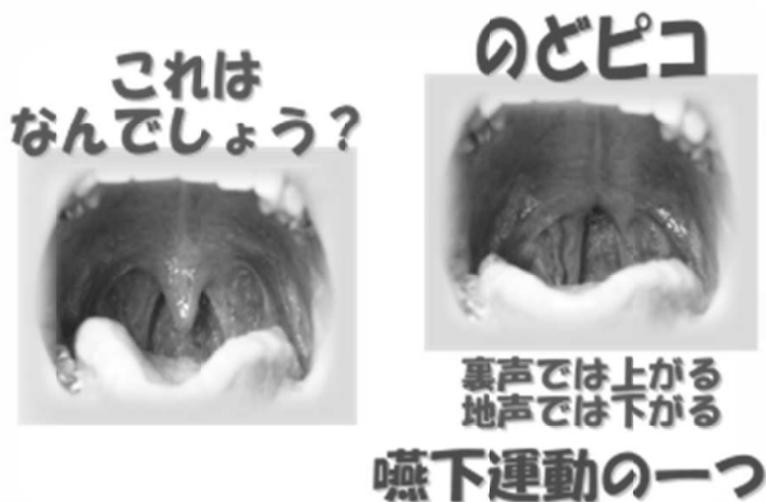
声帯にシワが出来ると、誤嚥し易くなります。シワが出来ることによって、隙間が出来てしまうからです。

また、咳き込む力も必要ですが、加齢や、そうした運動を普段から行っていないと、その力も弱まっています。



誤嚥した時、その食物についていた細菌などが、肺で繁殖すると、炎症をもたらします。これを誤嚥性肺炎といいます。

「肺炎」は日本人の死亡原因の上位を占めており、その中に「誤嚥性肺炎」が多く含まれているとも言われています。



口の奥には「のどピコ=のどちんこ=口蓋垂」があります。物を飲み込む時に、周りの筋肉と一緒に働いて、鼻腔への逆流を防いでくれます。

声を出すことで、声帯は鍛えられます。

左の写真は、地声を出した時の「のどピコ」の動きです。それに対し、右の写真は、裏声を出した時のものです。「のどピコ」が見えなくなっています。後ろに反り返っているのです。地声と裏声では、それだけ喉の運動量が違うということです。

のどピコ、およびその周りの筋肉は、「裏声発声」によって鍛えることができます。

**肺炎の原因
誤嚥を
防ぐためには？**

会話をする
笑い声を交えて

歌をうたう
裏声と地声で

顔を動かす
眉、口、顎、舌

誤嚥性肺炎を防ぐには、入り口の弁である声帯を鍛えることが大切です。
声帯は、発声によって鍛えられます。会話をしたり、歌ったり、声を上げて大笑いするのもよいでしょう。

まずは、笑わせる訓練です。

自分たちで笑ってみましょう。ちょっと手を伸ばして揺すりながらワハハハハ、さあどうぞ。

(会場)

(手を前に伸ばし揺らしながら)ワハハハハ(笑)

(高牧)

そこです。自分が笑わないと面前の人は笑わないですよ。もう一回行きますよ。アハハハハ。

(高牧・会場)

アハハハ～

(高牧)

そうそう。そこが、皆さんの課題ですね。自分が、笑えるかどうかです。

例えば「ニラメッコ」、どうやってやります？

♪ニラメッコしましょう、笑うとダメよ

(会場)

♪アップップ。

(高牧)

そうでしょ。これだと笑わないのですよ。言葉を変えましょう。聞いて下さい。

♪ニラメッコしましょう、笑うとダメよ

アッピーピ。

アッピーピ！これだと、最初から口が横口になって、笑顔になっているので、つい、笑ってしまいますね。

元来、ニラメッコというのは、民俗学者の柳田國男先生の論文によりますと、笑わせないための訓練だったそうです。だから、笑えないですよ。

声帯にシワが出来ないようにするために笑うのですから、笑える工夫が必要なのです。それが、アップピップです。使ってみてください。

そして、のどピコ体操の歌です。これは、誤嚥性肺炎予防のために、私が作った歌です。簡単ですから覚えて、何かの機会にやってください。

のどピコ体操の歌 たかまきやすし 作

1. のどピコたいそうまゆげから あげたりさげたりさげたりあげたり
 2. のどピコたいそうおくらから あげたりとじたりとじたりあげたり

3. のどピコたいそうべろたいそう ダーダーダーダー
 ララララー

4. のどピコたいそううらごえで ヤッホッヤッホッヤッホッホー
 5. おサルモノマネサルマネで ウッキーウッキーウッキキ

6. のどピコたいそうピンピン おともおんなもピンピン

アー イー ウー
 おしまーい

のどピコ体操の最大の特長は、裏声を出させる、ということです。



では、歌いながら解説していきましょう。

(♪のどピコ体操まゆ毛から～)

(♪上げたり下げたり下げたり上げたり～×2)

これは、表情筋を鍛えるためのものです。

(♪のどピコ体操お口から～)

(♪開けたり閉じたり、閉じたり開けたり～×2)

これは、くちびるや、咀嚼するための筋肉を鍛えます。口に入れた食物をボロボロこぼすようではいけませんからね。

(♪のどピコ体操ベロ体操～)

(♪ダーダーダーダッダッダッダッダー)

これは舌の体操です。

飲み込む時には、舌が重要な役割を果たします。

(♪アーイーウー)

口をあけてー、手を添えてー。

(♪のどピコ体操裏声で～)

次は裏声の訓練です。手を口にかざします。

(♪ヤッホッヤッホッヤッホッホー×2)

裏声で、言って下さい。

(♪おサルのもまねサルマネで)

(♪ウッキー ウッキー ウッキッキー×2)

こちらも裏声です。

(♪のどピコ体操ピンピンピン×2)

(♪男も女もピンピンピン×2)

(♪アーエーオーおしまい)



市田柿という干し柿で有名な長野県高森町では、町をあげて、この体操を推進しています。他の地域でも、老健施設などで、やってくださると良いと思います。

では、本日のまとめです。

まず、栄養指導などを効果的に行うためには、

1. 生活習慣病患者は、カラオケオンチが歌を正確に覚えていない、間違っ覚えていて、と同じように、間違っ味を記憶していることが多い（新型味オンチは濃い味付けが刷り込まれている）ので記憶を塗り替えてあげましょう。

2. 記憶を塗り替える工夫として、音楽の場合は、良い音楽を聴かせるように、栄養指導も、あれダメ、これダメではなく、コントロールされた正しい料理、美しい料理を食べさせたり、作り方を教えてあげましょう。

それは、包丁の技が光った、見栄えの良い料理です。

3. 子供が、コントロールされた給食を、美味しくないと言ったり、残したりしたら、家庭での味付けが濃いか、外食、買い食いなどで、舌がそうした味付けに慣れてしまっている可能性があることを、疑いましょう。家庭の美味しさが、必ずしも、正しい味とは限りません。

「音感を育むためには、どんな音楽でも良い」は間違いであるように、味覚も成長に合わせて育てていきましょう。それが出来るのは、栄養士などが設計する管理された食事です。

4. 栄養指導においては、普段の生活についても触れましょう。それは、誤嚥性肺炎の予防についてです。具体的には、良く話し、良く歌い、良く笑うことです。裏声発声も、効果的であることをお話してください。

5. 笑い声の絶えない、指導の現場にしましょう。

面前の人と、笑い声が溢れる会話にしましょう。

笑うと、裏声も出ますし、話に抑揚をつけるための輪状甲状筋が鍛えられ、表現豊かな話しぶりになります。

以上で終わらせていただきます。

長々とご清聴ありがとうございました。

(三根)

ありがとうございました。私の最初の先生のご紹介の声のトーンはどんなだったでしょうか？と反省しながら聞いていたんですが「はなまるマーケット」を見てから「おい鬼太郎」を時々やっているんですが。先生にご了解いただきましたのであまり時間はないですがどなたかご質問ありますか？なかなか先生に直接お話を伺えることないと思いますので…。

(梅澤)

質問を考えていたんですが、歌っているうちに忘れてしまいました…。ただすごく印象に残りましたことは、子供にはロックを聴かせるよりは基本となるクラシックを聴かせた方が良いというのは初めて聞きました。給食も子供に良い味を覚えさせるといところがすごく印象に残りました。

(高牧)

そこは私たちの音楽において申し上げますと、音楽だったら、何を聴いても良いという考え方が蔓延していると思います。子供には子供の成長に合った音楽があるのです。童謡は、そうした目的のために作られた音楽です。

(梅澤)

そうです。時代的に仕方がないのかなと思っていました。やはりクラシックとかが良いと。

(高牧)

そうですね。クラシックでもモーツァルトとか単純なものが良いと思います。

(梅澤)

そう言われると確かにそうかな？と印象に残りました。

(高牧)

ありがとうございます。ですから、お母さんの味も、ひょっとする大人向けの味になりすぎていないかと心配しています。

(梅澤)

お母さんが良い味を作ればいいと？



(高牧)

そういうことですね。お母さんの味付けが、正しく管理された味付けになっていて、それを子供が正しく記憶してくれれば、将来、新型味オンチにならなくて済むのではないかな、と思っています。

(梅澤)

ありがとうございます。

(三根)

よろしいでしょうか？先生も今日このまま東京へお戻りにならないといけないということなので、皆さん気持ちの中にきっと質問あるんだろうと思うんですがこれで終わらせていただきたいと思います。どうも先生ありがとうございました。

～拍手～

【受入図書一覧】

本研究所で2013年6月以降に受け入れた図書は次の通りです。

書名	ISBN/ISSN
地方財政要覧 平成12年12月 7006704	***
地方交付税制度解説 平成24年度:補正係数・基準財政収入額篇 7006705	***
地方交付税制度解説 平成24年度:補正係数・基準財政収入額篇(別冊) 7006706	***
日本における多文化共生とは何か : 在日の経験から 7006707	9784788511170
在日韓国青年同盟の歴史 : 1960年代から80年まで 7006708	9784884000950
外国人の人権 : 外国人の直面する困難の解決をめざして 7006709	9784750336725
合同労組・ユニオン対策マニュアル 7006710	9784539722145
会社を守るユニオン対策が2時間でわかる本 7006711	9784426114503
日本の朝鮮植民地支配と警察 7006712	9784751740804
文部科学統計要覧 平成25年版 7006713	9784905427537
日本労働年鑑 2013年版 第83集 7006714	9784845113194
生涯学習・社会教育行政必携 平成26年版 7006715	9784474029019
女性白書 2013 7006716	9784593580385
伊勢年鑑 2014 7006717	9784903816265
保育白書 2013 7006718	9784894641990
民力 2013 7006719	9784023312180
消費者物価指数年報 平成24年 7006720	9784864641500
警察白書 平成25年版 7006721	9784905427520
環境白書/循環型社会白書/生物多様性白書 平成25年版 7006722	9784905427452
公務員白書 平成25年版 7006723	9784905427445
土地白書 平成25年版 7006724	9784906955152
レジャー白書 2013 7006725	9784820120193
中小企業白書 2013年版 7006726	9784905428404
通商白書 2013 7006727	9784906955183
観光白書 平成25年版 7006728	9784907343002
補助金総覧 平成25年度 7006729	9784931259072
防災白書 平成25年版 7006730	9784905427513

編集後記

今回の地研通信合併号は、2013年11月18日における第47回地域問題研究交流集会の講演内容を掲載しています。「栄養指導の効果的な話し方～新・味オンチを克服するために」と題してBCA教育研究所ヴォイスターチャーの高牧先生にご講演していただいた内容です。全身をつかって声を出しながらみなさんと歌っている様子がとても楽しそうです。栄養指導を効果的に行うポイントも指摘されています。ぜひ一読ください。ST