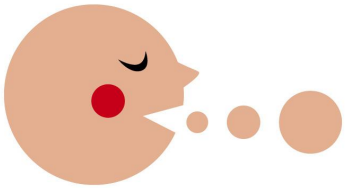
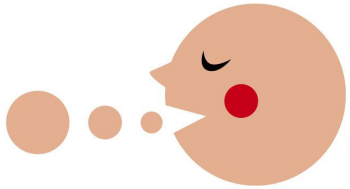
第4回SGPAM　Web会議
2021年3月28日（日）16：00～18：30

Ver.8



呼気鍛錬による
リモートクラスの実践



木更津杏林堂　　岩﨑真樹

週1回60分、全11回のリモートクラス
参加者はPD患者7名、それ以外3名

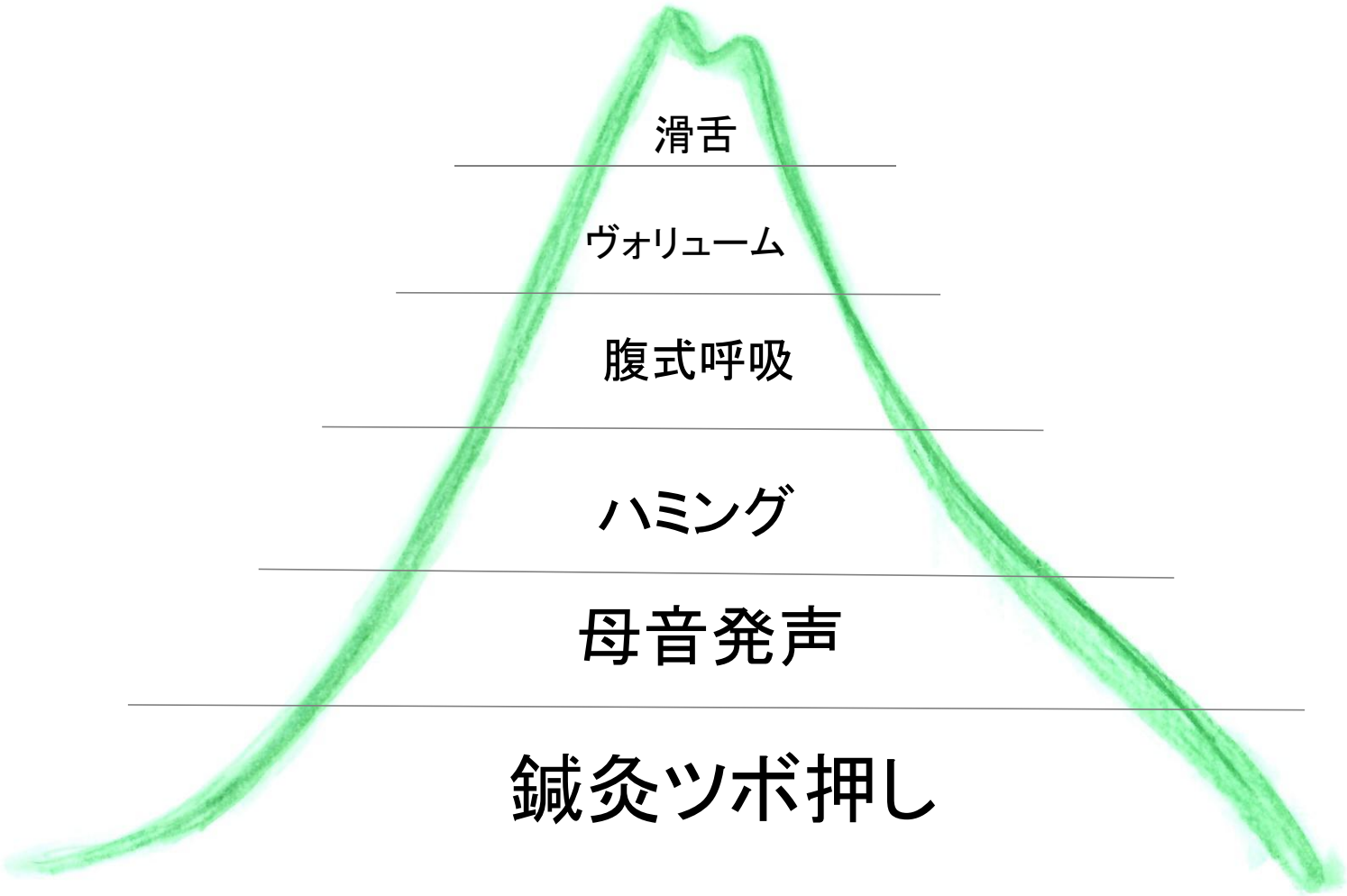
QRコード付きテキスト
「パーキンソン病患者のための
　鍼灸・呼吸・発声+ストレッチ」を配布

訓練の内容
1、健康維持、呼吸関連のツボ押し。
　合谷、足三里、三陰交、中府の自己押圧。

2、母音発声訓練。
　共鳴部・舌のポジション・顔の筋肉の方向を意識しながら
　　発声。

3、呼気鍛錬実践
　　腹式呼吸で楽に大きな声がでることを目指した。
　　毎回参加者との質疑応答で内容の理解を深めた。

思い通りの声　　楽に大きな声



呼気鍛錬のプロセス

アンケート結果

- オフ時の息苦しさが減った。
- 気分が明るくなり、家族との会話が増えた。
- 鼻歌が歌えるようになった。
- 嚥下障害が改善。
- ツボ押しで、ムズムズ足が治まった。
- 姿勢に気をつけるようになった。
- 電話の言葉が聞き取りやすくなったと。
- 早口が改善し、聞き取りやすくなったと。

呼気鍛錬の成果

参加者の感想と要望

・東洋医学には即効性はないが、知っておくことが重要だと思った。

・PDのリハビリ：体操やストレッチが一般的だが、

なぜツボ押しから始めるのか、

なぜ呼気鍛錬なのか、

その理由をその都度、説明してほしい。

・話すことの応用としての発声。

応用

パタカラ発声と疾患別特徴（傾向）

（鎌ケ谷総合病院脳神経内科にて）

	PD	SCD	ALS
パ　唇口輪筋	○	○	△
タ　舌先筋力	○	×	△
カ　舌根の動き	△	○	△
ラ　舌丸める	×	△	△

疾患別に発声障害の特徴がある？？

パタカラ発声の特徴

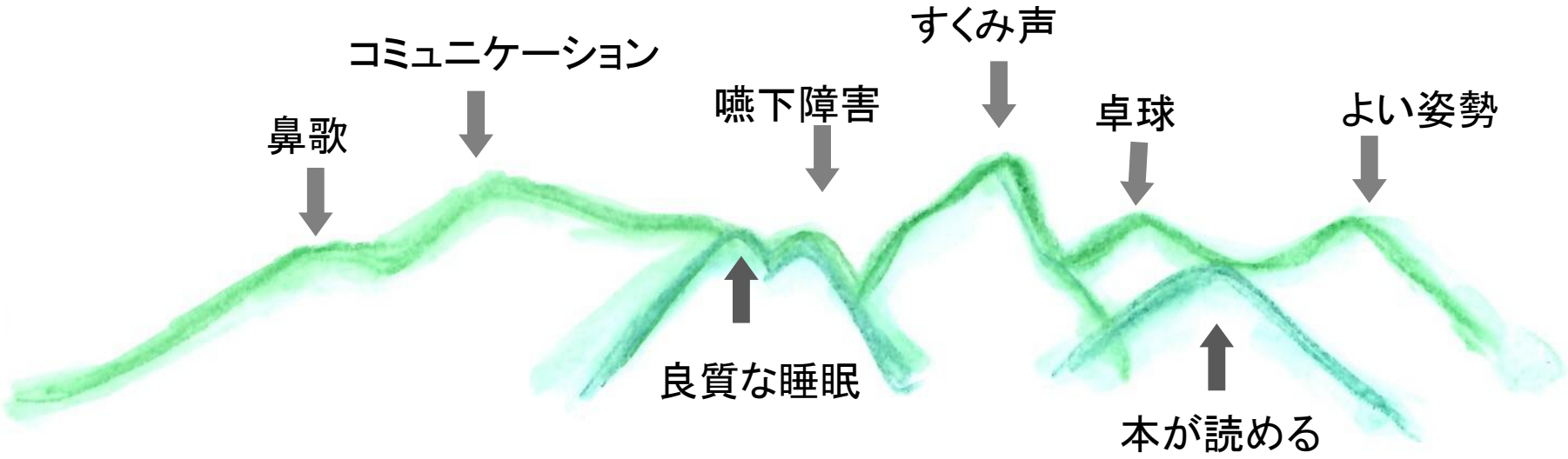
パ　唇の動き、口輪筋

タ　舌先の筋力

カ　舌根(舌の奥)上げ下げ、飲み込み

ラ　舌を丸める

それぞれのゴールをめざせ



呼気鍛錬のゴールは