

ガンコジン・レシピ② ハミング

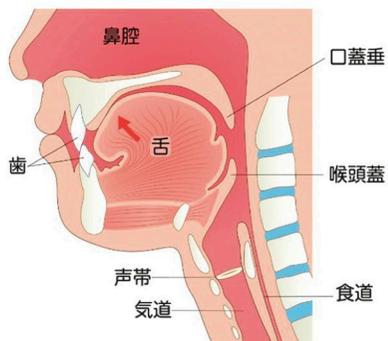
腹式呼吸（裏面）の無声音「シーッ」の次は、口を閉じて、ハミングします。ハミングは鼻腔や頭蓋骨を共鳴させる発声法。腹式呼吸でハミングすると音がカラダ全体に響きます。

●やり方

舌は上あごにつける。

鼻から息を吸い、口を閉じて「んー」と鼻（鼻腔）に響かせる。

音は口からではなく、頭のてっぺん = ひやくえ百会から出ていくイメージで。



[Medical Illustration : 宮地京子]

ハミングの振動には、カラダを内側からマッサージする効果があります。もちろん声帯のマッサージにもなるので、ハミングで声帯を柔らかくすることは、声枯れや風邪、アレルギーの予防にもなります。

●ハミング活用法

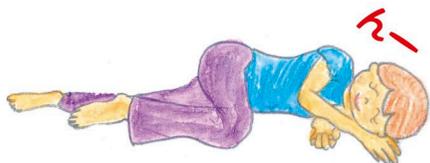
朝 目覚めの「ながらハミング」でスタート

なにかと忙しい朝は、ドライヤーをかけながら、朝ご飯を作りながら、駅までの道を歩きながらなどの「ながらハミング」で効率よく声の準備体操。低めの小さな声でかまいません。口を閉じ、鼻から息を洩らして「んー」とハミング。

夜 就寝前の「横向きハミング」でよい眠り

ベッドの中で横向きになって低めの小さな声でハミング。

一日の疲れを外に出し、リラックスしていつのまにか眠ってしまうのが理想。



[Illustration : 岩崎真樹]

- ① 横向きの楽な姿勢をとる。上側の足をクロスさせると腰が安定しやすい。
- ② 鼻から息を吸い、ため息をつくように「んー」とハミングする。

ガンコジン

よい声を保つために

よい声を保つには“声帯”のケアが大切です。声帯は「のどぼとけ」の後ろにあり、薄いデリケートな筋肉と粘膜でできているため、声の大きさや音程をのどで無理に調整しようとすると、のどが痛くなったり、声がかすれたりします。声帯は拡声器ではありません。のどを痛めたときや、声を使う仕事をしている人は、★マークをプラスしてください。



× 日常生活でやってはいけないこと

- × のどを乾燥させる
- × のどや首、肩を冷やす
- × 睡眠不足
- ★ 空気の悪い所やエアコンの風が当たる場所にいる
- ★ 飲酒して、大きい声でしゃべったり、歌ったりする
- ★ のどが渴いた状態で、しゃべり続ける

○ よい声を維持するために必要なこと

- 就寝時や、乾燥する季節・場所では布マスクをし、加湿器を使う
- のどや首、肩はスカーフやマフラーで保温する
- 緊張しているときは、息を吐くことから始める
- ★ ストレッチ・鍼灸で筋肉を柔らかく保ち、滑舌よくしゃべる
- ★ おなか・腰・脇の筋肉を使った正しい腹式呼吸
- ★ 声を出す前と後にハミングして、のどをうるおし、整える

