

岩崎 真樹 (いわさき まき)

継続は力なり!



鍼灸師、呼吸・発声トレーナー、あん摩マッサージ指圧師

全日本鍼灸学会（会員）

日本鍼灸神経科学会（パーキンソン病認定鍼灸師）

予防鍼灸研究会（事務局長）

呼吸法・発声法を「スタジオ・レイ」主宰加瀬玲子氏に師事。

「鍼灸木更津杏林堂」院長金井正博氏に師事し、研鑽中。

現在の取り組み

練馬パーキンソン病友の会「ゆるりサロン」講師。パーキンソン病、多系統萎縮症、脊髄小脳変性症、脊髄損傷などの患者さんに呼吸鍛錬法を実践。

呼吸・発声の見える化をめざし、手描きのイラストで資料作りに励む日々です。鍼灸師としてはまだまだ初学者ですが、鍼灸・呼吸・発声の組み合わせには、無限の可能性を感じています。

●岩崎真樹

mail ● gunkojin@gmail.com

URL ● gunkojin.com



●一般社団法人 全国パーキンソン病友の会

〒165-0025 東京都中野区沼袋4-31-12

矢野エメラルドマンション306

Tel ● 03-6257-3994



ゆるりサロン 呼吸法・発声訓練実践講習会

パーキンソン病患者のための鍼灸・呼吸・発声+ストレッチ 第1版

著 者：岩崎真樹

編 集：全国パーキンソン病友の会

発行人：特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会

〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102

Tel.03-6277-9611



！あきらめない！
パーキンソン病治療の応援サイト

パーキンソン スマイル.net

🔍 <http://parkinson-smile.net/>



パーキンソンスマイル.netとは？

パーキンソン病に関する“お悩み”にわかりやすくお答えします。



！分かる！

まずはパーキンソン病の
原因や症状、病気の経過
などを知りましょう。



！知る！

パーキンソン病の
治療についてご説明します。



！探す！

進行期パーキンソン病の
治療を実施している
医療機関が検索できます。

※ 本サイトへの掲載をご承諾いただいた施設のみ、順次掲載していきます。
※ パーキンソンスマイル.netは、当サイトが推奨する病医院进行を案内するものではありません。

アヅヴィはあきらめない パーキンソン病治療を応援します！



パーキンソンスマイル.net
<http://parkinson-smile.net/>



アヅヴィ合同会社 【文庫請求先及び問い合わせ先】
くすり相談室
東京都港区芝浦3-1-21 フリーダイヤル 0120-587-874

2020年8月作成
JP DUOD-180080-2.0

abbvie

SSK 全国パーキンソン病友の会しおり

自宅でする動画QRコード付き

パーキンソン病患者 のための



予防鍼灸研究会 鍼灸師
呼吸・発声トレーナー

岩崎真樹

編集 全国パーキンソン病友の会

Tel.03-6257-3994

発行人 特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会

〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102

Tel.03-6277-9611

こき たんれん 呼吸鍛錬と魂

鎌ヶ谷総合病院 脳神経内科 湯浅 龍彦

魂とは、何か？ それは、「生きようとする意志」、そして、情熱。こころの要素が、自我、意欲、欲びです。こうしたこころと魂を支えるのが、味覚と食欲そして睡眠です。

では、呼吸はどうでしょう？ 呼吸の動きは、肺のガス交換です。しかし、実は呼吸には、もう一つ大事な動きがあるのです。魂を支える動きです。それは、気合です。「京子頑張れ、気合いだ、気合いだ」と叫ぶ浜口京子さんの父上の姿！を思い浮かべて下さい。そうです、呼吸鍛錬とは、丹田の訓練であり、つまるところ魂の発露なのです。海に潜る海女さんも、声楽家もすべて丹田で呼吸をなさっている。ここに呼吸鍛錬の重要性があるのです。

世はコロナ時代、そして、何よりも高齢日本です。健康長寿でありたいとか、認知症になりたくないとか、しかし、体力の衰えは否めず、多くの難病を抱えて、悩み多き時代になりましたね。そうした時代であればこそ、お腹（丹田）にしっかり力を貯めて、麗しき大和の民として、魂の力を涵養^{かんよう}して元気に過ごそうではありませんか。

劇団員を経験し、鍼灸を学び、発声トレーナーでもあるGunkojin真樹先生の呼吸鍛錬には魂がある。



わたし、コキンちゃんです。



真樹先生、呼吸^{こき}ってなーに？

呼吸には、「吸気^{きゅうき}と呼気^{こき}」があるのよ。

吸気は息を吸って、肺に酸素を取り込みます。

呼気は炭酸ガスを吐き出します。

そして、発声という大事な働きもあるのですよ。

力強い発声（呼気）は生命力を高めるのよ。

それでは、コキンちゃん、呼吸鍛錬^{こき たんれん}法と一緒にやってみましょう。





日本語の発声



日本語の発声ってなーに？



あのね、日本語には母音と子音があるのよ。
母音は「あいうえお」だよ。「すぎなみ」は全部子音だよ。
子音のあとには、かならず母音がかっついてるのよ。
「すーう、ぎーい、なーあ、みーい」・・・ネ！
母音がはっきりすれば、子音も聞こえやすくなりますよ！！



知らなかった！



母音にはそれぞれカラダに響く（＝共鳴）場所がありますよ。
共鳴を意識しながら「あおいうえ＝青い上」の
順番にやってみましょう。



あ



お



い



う



え

呼吸鍛錬法の手順



QRコードを読み取ると動画が見られます！ →



パート1 鍼灸のツボ押し ...P3

動画URL <https://youtu.be/aHQ1Fi8DZTc>



パート2 母音発声訓練P5

動画URL <https://youtu.be/eDMbFVGuv8I>



パート3 呼吸鍛錬実践P8

動画URL https://youtu.be/uNU9_9PUjxc



パート1 鍼灸のツボ押し



動画 約8分

最初にウォーミングアップとして
健康維持のツボ、呼吸関連のツボを押してみましょう。

① 万能のツボ 合谷(ごうこく)

目、鼻、口、のどの諸症状に。頭痛やめまい、胃腸の不調、首、肩のコリにも。

ツボの場所 親指と人差し指との間の凹み。
人差し指側。

刺激の仕方 親指で気持ちいいと感じる強さで押す。

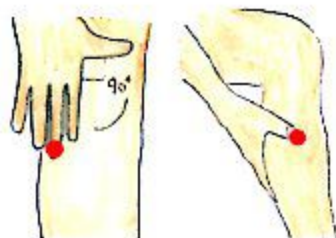


② 健康維持のツボ 足三里(あしさんり)

胃腸や自律神経のバランスを整え、病気予防や体力増進。

ツボの場所 膝のお皿に親指と人差し指を直角に当て、
中指が当たるところ。

刺激の仕方 手のひらをふくらはぎに当て、親指で押す。



③ 女性の健康ツボ 三陰交(さんいんこう)

冷え症、生理痛、更年期障害など女性特有の悩みに。
足のむくみや頻尿にも。

ツボの場所 内くるぶしの頂点から指4本分上。
すねの骨の後ろ。

刺激の仕方 親指で気持ちいいと感じる強さで押す。



④ 呼吸に関わるツボ 中府(ちゅうふ)

血行をよくし、呼吸が楽になるツボ。

ツボの場所 腕をクロスして、鎖骨の外端から
指1本下がったところ。

刺激の仕方 3本の指で円を描くように揉む。





ツボの場所ってなーに？ どうやって見つけるの？



ツボはね、カラダを整えるポイントよ。
指で優しく触ってみると、ちょっと痛みがあるかもね。



パーキンソン病のツボはあるの？



病気ごとのツボなんてないのよ。でもね、パーキンソン病の患者さんは便秘や不眠になりやすいの。便秘や不眠に関連するツボはあるわよ。

鍼灸治療とは

鍼灸木更津杏林堂 院長 金井 正博

kisaradu.com



東洋医学は全体を診て治す

東洋医学では“気血は経絡を通り、全身の元気を司る”と考える。気はエネルギー、血は血管を通して酸素や栄養を送ることなので、気血の通り道である経絡が滞ると、病に至るといわれている。そこで、脈診、腹診、舌診、さらに触診や顔色を診て体のどこに流れが滞っているかを診断し、弱いところ（虚）は強くし、強すぎる場所（実）は和らげ、身体全体のバランスをよくするのが基本的な考え方である。

虚・実

鍼灸治療では、経絡上にある経穴（ツボ）を刺激することで、虚実のバランスを整える。よい状態のときは、血流がよく、押して力があり、温かく、皮膚にもつやがある。虚の状態は、気の流れが悪いため、皮膚の色が悪く、凹んでいる、冷たい、ざらつくような感触。実の状態は、皮膚が赤く、硬く盛り上がり、痛むこともある。たとえば、声の出が悪い、舌がうまく動かない状態は「虚」。喉が痛い、赤く腫れている状態は「実」。呼吸鍛錬法の前にツボを刺激して、虚・実の状態が丁度よくなるようにして臨むとより効果がでる。

鍼灸治療の効果

1. 筋肉の緊張をゆるめ、血流改善。
2. 鍼刺激による鎮痛効果。
3. 恒常性機能による自然治癒力の向上。
4. 自律神経の調整効果による睡眠促進、腸の活性化、食欲増進。
5. 血液やリンパの状態をよくしホルモンバランスを促し、免疫力の向上。



パート2 母音発声訓練 あおいうえ



動画 約12分



日本語の母音については2ページで説明しましたので、早速やってみましょう。

はい。



①

あー



「あ」はカラダ全体に響きます。
ウォーミングアップのつもりで、
腕を広げて「あー」

②

おー



「お」は胸に響きます。
こぶしを作って、
軽く胸を叩きながら「おー」

③

いー



「い」は頭のとっぺん^{ひゃくえ}=百会に
響きます。
頭のとっぺんに手を置いて「いー」

④

うー



「う」は首の後ろに響きます。
首の後ろに手を置いて「うー」

⑤

前へ

後へ



えー

「え」は左右の肩甲骨の間に響きます。
でも、手が届きませんよね。肩を手で
つかんでぐるぐるまわしながら「えー」

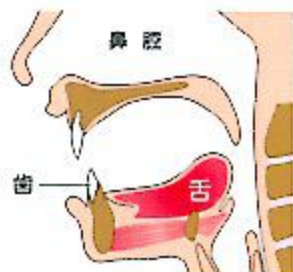
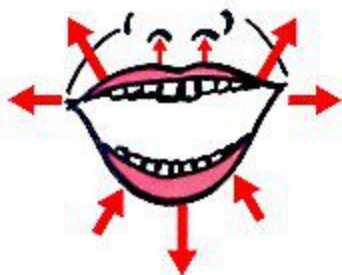
①～⑤を何度か繰り返します。

百会は頭のとっぺんにあるツボで、全身の経絡とつながっています。

あ

- 口角（口の両端）を上げたまま、口を縦に開く。

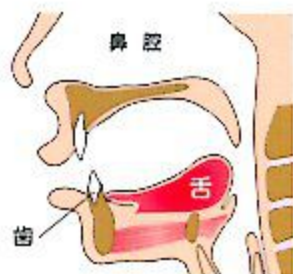
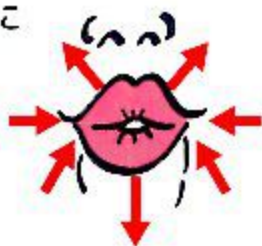
- 歯が見える。



お

- 唇を内側に丸めないように中央に近づける。

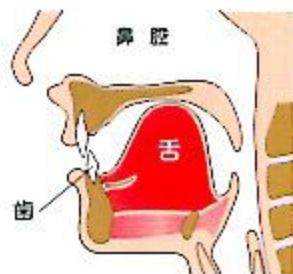
- 歯は見えない。



い

- 口角を上げたまま、口を少し横に開く。

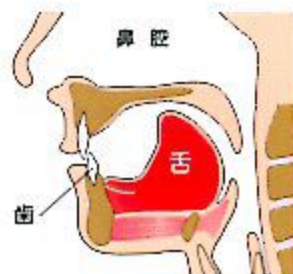
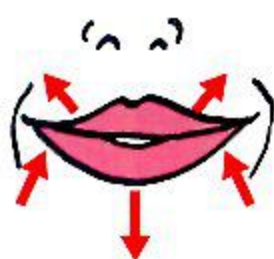
- 歯は見えない。



う

- 唇は前に突き出さない。「い」に近い形。

- 歯は見えない。



え

- 口の開きは「あ」と「い」の間。

- 歯が見える。

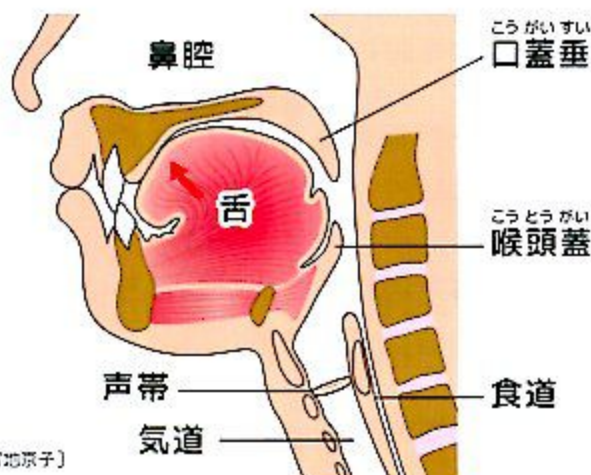


【イラスト：宮地京子】



母音発声訓練で声を出したあとは、ハミングしてクールダウン
しましょうね。

口を閉じて、鼻から息を出し、
「んー」と言ってみましょう。
ハミングは鼻腔共鳴音です。



【イラスト：高畑原子】

☕ コーヒータイム ☕

嚥下と呼吸と発声は、喉頭でクロスします。ではクイズ。どれが一番重要か順位をつけてみましょう。

食べることが好きな人は、嚥下が一番。呼吸しなければ生きてられないのだから呼吸が一番。いやいやお喋りこそ最高の楽しみ、発声が一番。どれも理屈がありそう？

脳の機能からは、違って見えます。胎児期の発生順では、嚥下が一番早く、次いで呼吸関連、最後に産声です。働く時間を比べれば、呼吸は、昼夜分かたず一生。嚥下は、三度の食事の間。そして、ご婦人方が喋っている時間は長くて楽しい。でもね、喋りながら嚥下はできません。ならば、嚥下の最中は、呼吸は止まっていますよ。食物塊を素早く呑み込んで気道を確保しませんとね。うーん、でも発声（発話）は、呼気を使いますが、その裏に高度に組織化された脳の働きが必要です。このように、呼吸に対しては嚥下が優先し、嚥下よりも発話と発声（呼気）が優先するのです。

結局、嚥下、呼吸、発声はそれぞれが重要であり、順位をつけること自体がナンセンスでした。冷めないうちにコーヒーを楽しんで下さい。

<湯浅龍彦「嚥下と呼吸と発声の関係」日本神経摂食嚥下・栄養学会コラム 2009年10月より>



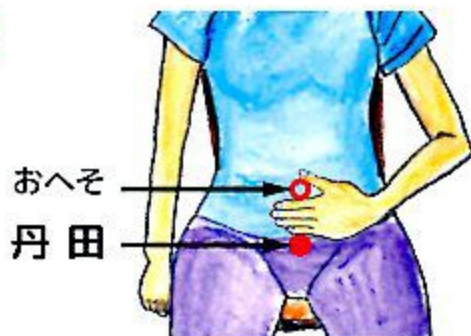
パート3 呼吸鍛錬実践



動画 約8分

発声する前の準備の姿勢です。

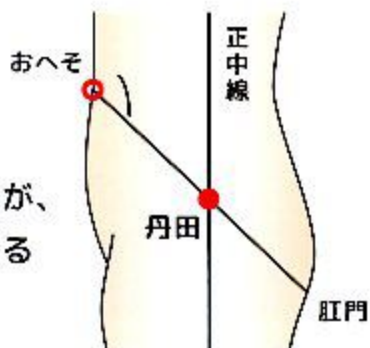
- ①まず丹田を意識しましょう。
- ②おへその下に指4本を置き、小指が当たるところ。へそ下三寸とも言われます。



丹田は「気」の流れの大元で、カラダの中心です。



おへそと肛門を結ぶ線が、カラダの正中線と交わる場所。



準備の姿勢チェックポイント

- ①みぞおちからおへそをまっすぐにする。
- ②足は腰の幅に開き、足裏は床にしっかりつける。
- ③肩の力を抜く。
- ④視線は斜め上。

背中が丸くなる場合は、お尻の下に畳んだタオルを入れるとよい。



腹式呼吸をやってみましょう。



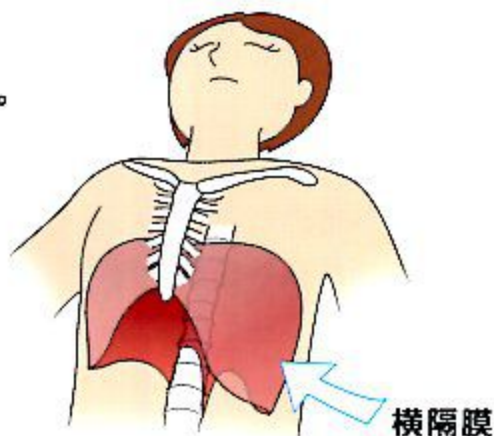
腹式呼吸では横隔膜を意識します。



横隔膜ってなに？



横隔膜は呼吸に関わる筋肉です。
横隔膜を意識することが
呼気鍛錬では一番大事なのよ。

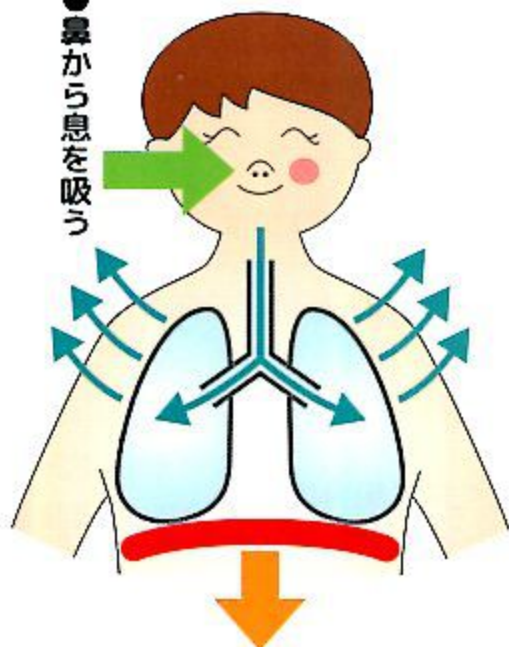


〔イラスト：宮地京子〕

吸気と呼気の横隔膜の位置

吸気

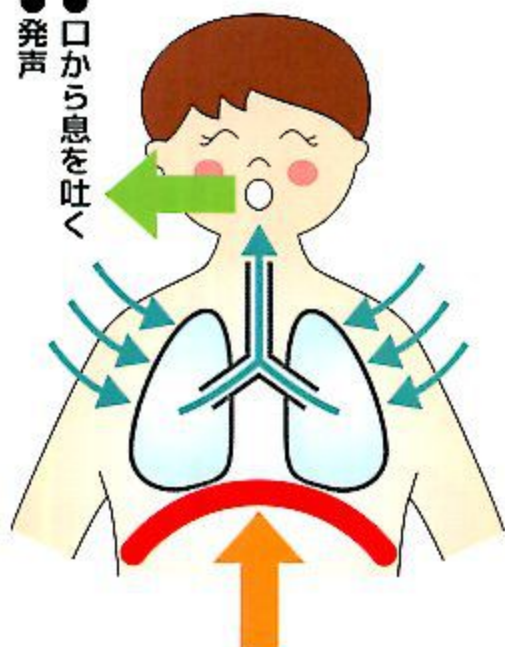
●鼻から息を吸う



横隔膜は下がる

呼気

●発声
●口から息を吐く



横隔膜は上がる

訓練 ① 人差し指を立てて、「シーツ」 横隔膜を意識する



鼻から息を吸い、
口から強く、細く、長く
「シーツ」と吐く。

鼻から息を吸った時、おなかはふくらむ。
横隔膜は下がる。



口から息を吐いた時、おなかがへこむ。
横隔膜は上がる。



訓練 ②「ハ」のスタッカー 横隔膜をコントロールする



横隔膜をコントロールするためには腹筋を鍛えることも大切です。
スタッカーをやってみましょう。



スタッカーってなに？



短く弾むように発声する方法ですよ。「ハ」でやってみましょうね。
鼻から吸った息を「ハッ」と短く、鋭く、一息で吐き出すのよ。
おなかに手を置いて「ハッ」「ハッ」「ハッ」と言ってみましょう。

ハッ、ハッ、ハッ



「ハ」は一番息の量を必要とする子音で、腹筋を使います。鼻から吸った息を「ハッ」と短く、鋭く、一息で吐き出します。おなかや腰、脇の筋肉を瞬間に使うことになります。おなかに手を置いて、「ハッ」「ハッ」「ハッ」…一息ごとにおなかが動くのを確認しましょう。

訓練 ③ 「ハーアー」のロングトーン 横隔膜を鍛える


ハーアー

子音「ハ」から母音「ア」へ、「ハーアー」と「アー」の語尾を上げながら、ゆっくり、しっかりおなかを使って発声します。横隔膜の緊張を保つ意識が大切です。

応用：棒を持ち上げながら「ハーアー」



- ① 棒を用意し、真ん中に印をつける。
- ② 棒を両手で持ち、鼻から息を吸う。「ハーアー」で棒の印を見ながら、棒を頭の上に振り上げる。声は後ろに放り投げるつもりで。楽に大きな声が出ますでしょ。

最後はハミングでクールダウン 

口を閉じて、舌は上あごにつけ、鼻から息をしっかりと吸います。そして、ゆったりと楽に鼻から息を漏らしながら、低めの声で「んー」と鼻腔に響かせハミングしましょう。2度3度繰り返して気を整えて終了です。



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。



✕ 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