

# プロジェクト報告書

団体名 NPO 法人日本フィジカルボイス協会

## ▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願い致します)を添付して下さい。

### 1. プロジェクト名

多摩地区から「あえいおう体操」発進プロジェクト

### 2. プロジェクトの目的とその背景 300文字まで

一人暮らしや、声を出す機会が減った高齢者が全国で急増しています。声の衰えは病院では解決できない大変な問題です。身近におこなえる体操で改善できたらと考案しました。

### 3. プロジェクトの内容 300文字まで

これまで、中高年者を対象としたボイストレーニング講座を通じ、たくさんのご意見を頂きました。その中でも一番多かったのが病気ではない声の問題です。まさに加齢による声の衰えです。これをどうにか身近なトレーニングで改善したいと考案されたものがこの「あえいおう体操」です。10分程度の簡単な発声体操で全身をほぐし効率よく発声器官を鍛えることができます。耳鼻咽喉科の先生の監修のもと「あえいおう体操」の CD、DVD、ポスター、冊子を作成し、多摩地区の高齢者施設やデイサービスなどで実践していただき「身体と声の健康」を維持することを目的としています。

### 4. プロジェクト実施にあたっての工夫点とその効果 300文字まで

「体操」と「発声」を混ぜ合わせた「あえいおう体操」は効率よくたくさんの効果を得られることができます。認知症予防、口腔ケア、誤嚥予防、肺活量の向上、骨盤底筋肉強化などなど。高齢者には欠かせない大切なトレーニングです。日々の生活の中で無理なく簡単に行えることがこの「あえいおう体操」の特徴です。

### 5. 全体的所感、終了しての感想など 300文字まで

今回の助成金を「あえいおう体操」の教材作成費、広告費として活用させていただきました。お陰さまで「あえいおう体操」普及活動の地盤が固まりました。この一年で地域のコミュニティーセンター、高齢者施設、市のイベントなどに積極的に参加したたくさんの方に「あえいおう体操」を実践していただくことができました。そして、たくさんの方からお喜びの声を頂き、ますます広がりがつつあります。これからも高齢者の皆様が医療費にお金をかけることなく、この「あえいおう体操」を通じ介護予防につなげていけたらと思っております。助成金を頂けたお陰で、想像以上にこの活動がスムーズに進みました。心より感謝致します。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

### 6. 参考資料

支援対象プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等は現物またはコピー、活動風景の写真を参考資料として提供してください。

参考資料あり・ 特になし