

ワークショップ (WS)

声を出して嚥下を保つーYUBAメソッド

弓場 徹 (ゆうば とおる)

三重大学名誉教授/YUBAメソッドインスティテュート代表/声楽家・発声研究者

日本の高齢化率は2026年に30%を超える見込みで、急速に進む超高齢社会に対応するため、持続可能な医療・介護制度の整備が不可欠である。高齢者の誤嚥防止には、非侵襲的で楽しく継続できる「YUBA発声運動療法 (The YUBA Vocal Exercise Therapy)」が最も適合する方法の一つである。

「YUBAオーラルフレイル・誤嚥防止理論 (The YUBA Theory for the Prevention of Oral Frailty and Aspiration)」は、発声筋群と嚥下・呼吸・調音・排出筋群の機能的重複に着目し、発声という複合運動で嚥下関連機能を高める理論である。本理論に基づく「YUBAメソッド誤嚥防止ノド体操」は、①咀嚼力、②食塊形成力、③声門閉鎖力、④喉頭挙上力、⑤咳嗽力などの向上が期待できる。模範発声に続く「はい」の合図で模倣発声を行う「YUBAメソッド^{ハイハイ}[はい]²システム」が特徴で、歌う楽しさを通じて発声・嚥下・呼吸に関わる筋群の協調的筋活動を誘発する。

大阪大学情報科学研究科の御堂義博氏との共同研究では、実施前後で最大呼気量の増加と聖隷式嚥下スコアの改善が確認された。ワークショップでは、発声を運動療法として再定義し、発声・嚥下・呼吸機能の協調的リハビリテーションへの臨床応用を目指す。

参考図書：廣瀬肇・弓場徹『誤嚥防止のための発声指導 基礎とYUBAメソッドの実践』、弓場徹『YUBAメソッド：なじみの歌で誤嚥防止！一命を守る「歌薬」』 インテルナ出版。

2月14日 (土) 10:00-11:00、ポストコンgressセミナー「声を出して誤嚥を防ごうーYUBAメソッド声も嚥下も大切にー」では、実践を通じて知識と身体感覚がいっそう相乗的に深まり、高齢者への指導理解が具体化される。