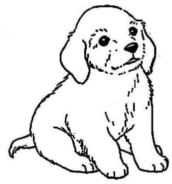
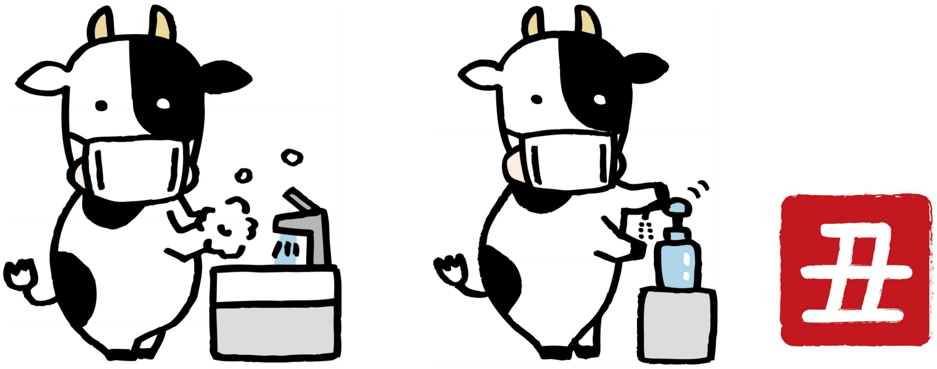
対面リーディング通信

2021年2月1日 発行　　第１９７号（隔月刊）



2021年
2月

本年もどうぞよろしくお願いいたします



対面リーディングの再休止について

昨年10月からZoomミーティングを使って対面リーディングを再開いたしましたが、新型コロナウイルスの感染拡大による大阪モデルの赤信号、ならびに緊急事態宣言の発出のため、12月上旬から再び対面リーディングを休止しています。
（急ぎの書類などの職員対応は行っています。）

現時点では、感染状況が落ち着いて、大阪モデルが黄信号になった時点での再開を検討しております。なお、情報文化センターのホームページでも当館のコロナ対策について随時情報を更新しておりますのでご確認下さい。

感染の拡大が続いております。皆様くれぐれもご自愛下さい。

今月号の主な内容

「対面リーディングの再休止」について			1
誌上勉強会	舌の筋トレ	木村　謹治	2
寄り道・回り道	焼ふぐ　優ふく	木村　謹治	6
情報発信	漢字あれこれ	澤井　稔	7
お知らせ			8

木村（きむら） 謹治（きんじ）

対面リーディングの実際 42

― 舌の筋トレ ―

「舌は何をするところ？」と聞かれたら、何と答えますか。味を感じるだけかと思いきや、食べたものをかむのを助けたり、のみ込んだりするときに大活躍しています。この働きが鈍ると、食べることもままならなくなります。さらに呼吸をする上でも、大事な役割を担っています。健康な生活のカギを握るのは「舌の筋力」なのです。

「滑舌が悪くなった」「会話中に唾が飛ぶ」――。こんな経験をしたことはありませんか。それは口の機能が低下している兆候です。「滑舌」「舌が回る」といった言葉から連想されるように、声を発するときも働いています。放置しておくと、低栄養や病気、全身の虚弱などの原因にもなるかもしれません。

硬いものが食べづらい、食べこぼす、自分の唾液でむせる、滑舌が悪くなるなど、口の機能低下の兆しが表れる状態は「オーラルフレイル」と呼ばれます。

また、会話で聞き返される事が増えた、大きな口を開けて笑えない、口角が下がってきたなどの現象として現れます。

この現象は、40代後半以降に兆候が表れる人が増えるといわれています。見過ごしていると、軟らかいものばかり食べる、筋力が低下する、そしゃくしづらいという悪循環に陥り、口の機能が一層低下します。

大きな要因は舌や口周りの筋力の低下が原因です。飲食や会話の際は舌やほお、下あごなど様々な部位をタイミングよく連動して動かす必要があります。そのためには、舌や咬筋（こうきん）などに十分な筋力が必要なのです。虫歯や歯周病、あわない入れ歯など、歯のトラブルが原因の場合もあります。

また、舌は免疫、健康にも大いに関わっています。

呼吸、話す、食べるなど、生きることを支えるのは舌と言っても過言ではありません。口は体の入り口といえます。呼吸、会話、食事、そのすべてに舌を使います。

舌は7つの筋肉で構成されています。鍛えなければ重力に負けて下がってしまい、いわゆる“落ちべろ”になってしまいます。舌が落ちることで、会話や咀嚼（そしゃく）、飲み込む機能が低下し、口が閉じづらくなるので口で呼吸をすることになります。この口呼吸というのが免疫を下げる大きな原因となります。体の水分と熱を奪うので冷え症になり、免疫物質が含まれている唾液の分泌は減ります。さらに扁桃が慢性的に炎症を起こし、それがきっかけで二次疾患を招くことも考えられます。また舌が落ちると顔が下向きになり、それによって気持ちが鬱っぽくなることなど、様々に関わっています。

そこで、今回は発声と健康、美容を兼ねて、予防法や改善法を考えていきましょう。

「舌の筋トレ」は発声と滑舌にダイレクトに効く舌のトレーニングですが、腕立て伏せや腹筋と違って、やり方を知っている人は少ないと思います。舌のトレーニングの具体的な方法を紹介していきます。

舌のトレーニングによって、滑舌が向上するといわれています。声を使う人にとって、

発声の際の滑舌は非常に重要な要素であるため、ぜひとも鍛えておきたいところです。また、「巻き舌」のような舌を使った特殊な発音の仕方が苦手な場合にも、改善に効果的と考えられているのでおすすめです。

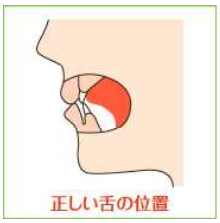
まずは、落ちべろになっていないか、セルフチェックをしてみましょう。

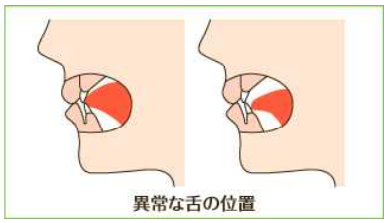
「あなたの舌はどこにありますか？」と急に聞かれても普段意識することはなく、どんな状態になっているのか即答できませんね。

口を閉じ、口の中をリラックスさせます。さてそのとき舌先は、どこを触っているでしょうか？。

意外や意外、舌が上顎（うわあご）にピッタリついているのが正解です。舌先が上の歯についていたり、下の歯の裏についているのは「落ちべロ」になっています。

医学用語では低位舌（ていいぜつ）と言い、舌が正常な位置よりも低い位置にある状態のことを言います。





舌は本来、口腔の上面にペタッとくっつく位置にあります。この状態なら口はしっかり閉じられ、呼吸は鼻を通じて行われる。鼻腔（びくう）内には、空気中のゴミを取り除く鼻毛や、温度・湿度を調節する副鼻腔と呼ぶ空洞があり、外気を調整して体内へ取り入れてます。

低位舌は口を閉じていると気道の上に舌の一部が乗ります。そこで、呼吸を楽にするために、口を開けて気道を確保しています。したがって、くちびるも荒れ気味、口呼吸になり口の中が乾燥して、虫歯、歯周病が発生しやすいのです。

赤ちゃんはオッパイを飲んでいるときは、必ず鼻で息をして、舌は上を向いています。

舌を乳首に巻き付けて絞り出す力を込めてゴクンゴクンと母乳を飲むのです。

生まれてすぐにこの嚥下を獲得するはずなのです。本来低位舌にならないはずなのです。

しかし、低位舌になるには理由があるのです。

①鼻で息ができない事情（風邪をひいた）があったために口呼吸になり、舌が下がった。

②舌小帯（ぜっしょうたい）が強すぎて口が大きくなるに連れて下に引っ張られた状態になった。等が主な理由です。

いろいろ困ることがありますが、その1つが滑舌が悪くなり言葉が聞き取りにくくなります。

例えば、「た・て・と」と発音してください。これらの音は、舌先を上顎に密着させ、上顎から舌先を素早く離すことによって生まれる破裂音［t］に、母音のあ・え・おを加えて発音します。

舌に筋力がなく、上顎まで舌をしっかり触れさせないまま発音すると不明瞭になります。

た・て・とを上手に発音するコツは、破裂音と同時に口を素早く開くことです。

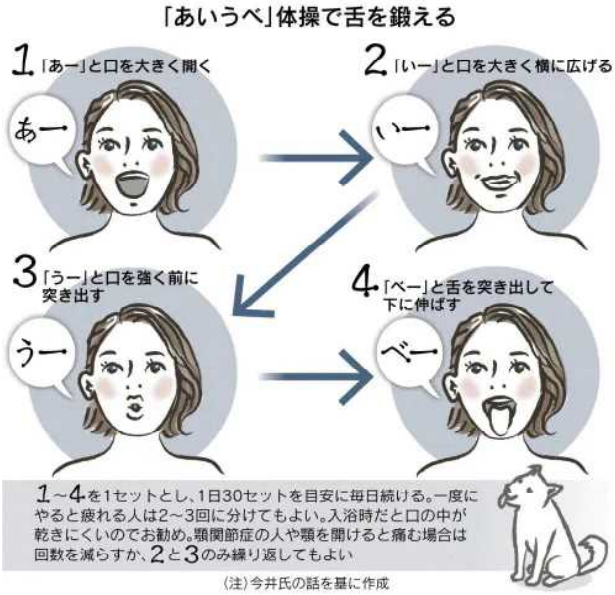
また、日本語は、表情筋をほとんど使っていないということをご存知ですか。なんと日本語は、表情筋を約20%しか使わずに喋ることができてしまうのです。

英語だと60%、ドイツ語ではなんと80%。巻き舌を駆使する欧米の言語と比べ、日本人が圧倒的に使えていない筋肉が「舌筋（ぜっきん）です。

なんとも不安になる話が多いのですが、でも安心してください。舌は筋肉です。もちろん筋トレできます。とは言っても、当然ながらダンベルは必要ありません。自分の舌だけで、簡単に舌の筋トレができるのです。

あいうべ体操

では、舌の筋力を鍛えるにはどうすればいいのでしょうか。まず「あ」「い」「う」と発声するときの口の形をとり、最後に「べー」と舌を突き出す。この動きを毎日30回ほど繰り返す。顔や首がポカポカ温かくなるぐらい、大胆に動かすのがコツです。



具体的には

▼ 「あ」で口を大きく開ける

口を大きく開き、目だけで天井を見ながら、「あ～」と1秒。実際に声を出さなくてもOKです。口の周囲の筋肉と舌の根元の舌骨筋群が鍛えられます。アトピーや鼻炎、花粉症などアレルギー疾患の改善に効果が期待できます。

▼ 「い」で口を横に大きく開く

口を大きく横に開き、「い～」と1秒。首の筋肉にも刺激があり、口角が伸びて気持ちがいいです。口回りの筋肉から首の筋肉を強化できます。のどを強くすることで、風邪やインフルエンザ、気管支ぜんそくなど呼吸器系の疾患や誤嚥予防になります。

▼ 「う」で口を強く前に突き出す

口を思い切り前にとんがらせ、眉間にしわを寄せるような感じで、「う～」と1秒。口を閉じるのに大切な口輪筋（こうりんきん）が鍛えられます。うつ病対策や疲労感の軽減につながります。

▼ 「べ」で舌を思いきり出し、下にのばすのを３回

思い切り舌を下に伸ばし、「べ～」と1秒。目を寄り目にしながらすると効果的。この体操を3回繰り返す。舌そのものが鍛えられます。直腸反射によって、便秘改善などの効果が期待できます。

宮崎市の清武小学校ではあいうべ体操を小学生でも取り組みやすいように「あいうべ体操のうた」を作り全クラスで取り組んでいるようです。その様子はテレビでも放送されたようです。もちろん、滑舌のためではなく健康のためですが。歌に合わせて口を動かすのも楽しいですね。

① おおきく おくちを ひらいて あー　しろいは にっこり いひひひ ひ(い)ー
たこさん まねして うっふっ ふ(う)ー　したを のばして べー
あー いー うー べー（×8）

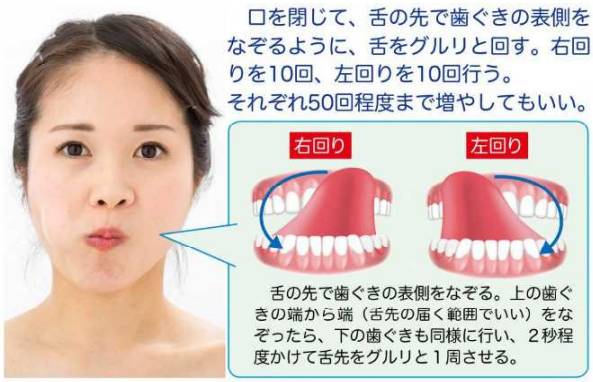
② まだまだ おおきく ひらいて あー　いのちの いりぐち ピカピカ に(い)ー
くちの ちからを きたえよ う ー　ちから いっぱい べー
あー いー うー べー（×11）

③ さいごだ いちばん おおきく あー　みらいの わたしを けんこう に(い)ー
おくちを とじて はなこきゅ う ー　みんなで いっしょに べー
あー いー うー べー（×8）

歯ぐきなぞり／べろ回し

歯ぐきなぞりは、舌回しの基本となる運動です。舌は、上下左右のどんな方向にも動かせる筋肉ですが、意外と動かす機会がありません。

口を軽く開けて、上前歯→下前歯→左下奥歯→右上奥歯→左上奥歯→右下奥歯、といった感じに、舌を素早く動かしてみましょう。舌先で歯の根元を次々とテンポ良く触っていき、何度かくり返してみましょう。これを行う際には、舌の奥に力を入れて行うとより効果的です。

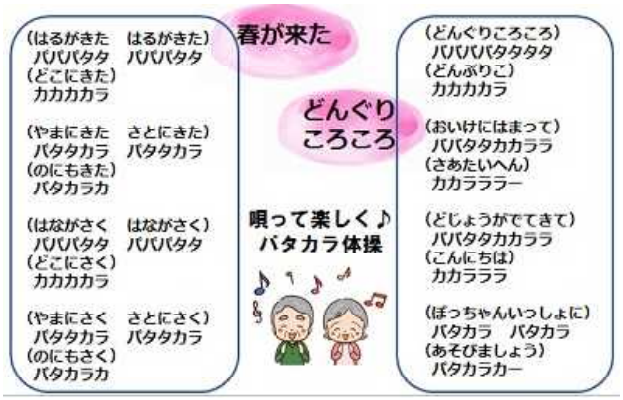


1、舌先を上の歯の表につけ、左右にゆっくり動かして、10回ゴシゴシとこすります。

2、次に舌先を下の歯の表に置き、同じように左右に10回こする。車のワイパーのようなイメージです。

この運動は舌をあらゆる方向に動かす優れた運動です。右回し20回、左回し20回で1セットですが、初めのうちは疲れる方も多いので、無理せず左右5回ずつからでもかまいません。慣れてきたら回数を増やすようにして、あきらめずに続けてみてください。

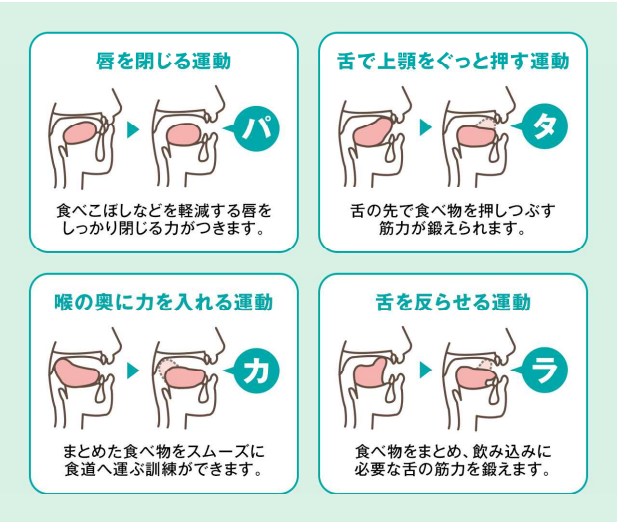
注意点としては、顔を少し上に向けて目を大きく開き、口はしっかり閉じて行うようにすることです。



パタカラ体操

滑舌を良くする「パタカラ体操」です。「パタカラ」とできるだけ早く発声します。

ひと息で言える分を１セットとし、朝と夜に３セットずつ行います。



パ：くちびるを破裂させるように発音
タ：舌先を使い歯切れよく発音
カ：舌の奥を喉におしつけるように発音
ラ：舌の先を意識して発音

イライラしているときに、パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラって言うと馬鹿らしく思って笑ってしまうことでストレス解消にもなります。

それでもイライラが解消されなければバカタレ・バカタレ・バカタレ・バカタレ・バカタレでも効果は変わらないんじゃないかなぁ。

でも、場所を考えて発声しないともめ事の誘い水になるので注意が必要かもしれません。

楽しくトレーニングするには歌に合わせて「パタカラ」って歌うのも楽しいかもしれません。

舌を突き出す

大きく口を開け、舌をできるだけ前方に突き出し、数秒ホールドしたら舌を戻して、次は右方向・左方向に向かって同様の動作を行う。最後に上方向（鼻方向）と下方向（アゴ方向）にも突き出して完了です。一連の動作は勢いをつけて出し入れするのではなく、できるだけゆっくり行うことで効果が期待できます。

口蓋を押し上げる

口蓋（こうがい：口内の天井部分、鼻の直下あたり）を舌で懸垂するように押し上げます。舌先と舌奥、どちらにも力を入れ、舌全体でゆっくりと押すのがコツです。押し上げきったら舌の力を抜き、元に戻します。これを数セット行います。

舌の筋トレは、その名のとおり筋トレの一種ですから、舌に多少の疲労感は残ります。が、舌が痛くなるまで行ったり、痛みを我慢してくり返したりはしないでくださいね。

いかがでしょうか。舌の筋トレは発声と滑舌のレベルをゆっくりと押し上げてくれます。やろうと思えばいつでもその場でできるので、こまめに行いましょう！

以下のサイトを参考しました

・日経プラスワン2016年10月1日付
・パフォーミングアーツカレッジ
・カラダネ
・taiwanochikaraとマーケティングのコラム＆エッセイ

寄り道・回り道

レポーター：木村（きむら） 謹治（きんじ）

焼ふぐ 優（ゆう）ふく

【所在地】　大阪市北区堂島1-3-33 新地萬年ビル
【電話番号】　06-4798-1129
【行き方】　JR北新地駅より徒歩10分
【営業時間】　11時～13時30分／18時～23時
【定休日】　日曜・祝日定休
【URL】　http://yakifugu-yu-fuku.com/

冬に食べたい物といえば、牡蠣、ぼたん鍋、鴨鍋、アンコウ、、と色々あるのですが、ふぐもその1つです。

今回は北新地にある「焼ふぐ 優ふく」を紹介しましょう。

情文から北に歩いて、堂島アバンザの北の筋（堂島上通）を右に折れます。しばらく歩くと右側に「新地萬年ビル」が見えてきます。

新地はビルの中に路地があり、その両脇に飲み屋が並んでいるタイプが多いです。僕は路地が大好きで、細い道があれば、いつも吸い寄せられてしまいます。この店もご多分に漏れず少し奥まった所にありました。

店内は決して広くはなく、カウンター６席、テーブル1卓のこじんまりした店です。しかも、店主ひとりで切り盛りしています。

ランチメニューは3種類、いずれも税込み

焼ふぐ丼　1,000円
ふぐ天丼　1,000円
本日のおすすめランチ　1,000円

の中から選びます。

今回は、ふぐ天丼を注文しました。丼の他に柴漬け、大根の田楽、ひじき、ふぐの身がたっぷり入った吸い物とマッシュポテトのアンチョビソース掛けが付いてきます。

白くて丸くて一体これって何？と思ったのですが、マッシュポテトだったんですね。アンチョビソースが絶妙に合います。

後で気がついたのですが、店のおすすめは焼きふぐで、焼ふぐ丼の方が人気があるようでした。

とは言え、天ぷらも表面がサックとして、中身はしっとりと美味しかったです。ふりかけられたきざみ海苔の香りが食欲を誘います。

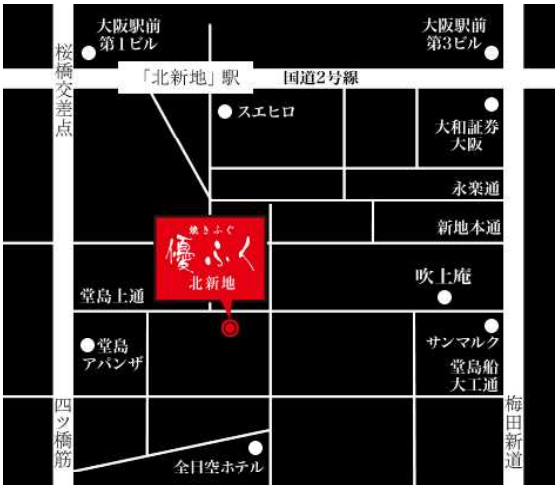
配膳時に「ふぐ天丼は、そのまま半分くらい食べて貰って、残りには吸い物の汁をお茶漬けみたいにして掛けて、ワサビを溶かしてから食べて下さい」と言われました。

ふぐのアラの吸い物ですが、身がたっぷりと付いており、骨までしゃぶって、残りのご飯にかけました。

サッパリとした吸い物は、ふぐアラから出た出汁が上品な味わいで良かったです。

〆の汁かけ丼は掻き込む様に頂きましたが、ワサビを入れたのは大正解で最後まで美味しく頂けました

一杯で二度おいしいふぐ天丼を食べ尽くしました。



漢字あれこれ

対面リーディングボランティア　澤井（さわい） 稔（みのる）

いつも本を読んでいて難しい漢字に出会うと、止まります。そして辞書を引いたりします。読みと意味がわかるとスッキリします。後から思うと、読書の醍醐味の一つはこの「難しい漢字に出会う事」かもしれません。

知らないことを教えてくれる大事な糸口。これからもこの漢字に大いに親しみ、上手に使えるように磨きをかけましょう。

その①　重箱読み－前が音読み、後が訓読み

① 業腹(ごうはら)=嫌なことで腹を立てること。
「ここでやめるのも業腹だ。」

② 諸訳(しょわけ)=細々とした事情という意味で、言い訳の「訳」に同じ。
「諸訳心得た粋人」

③ 利幅(りはば)=利益の大きさ。マージン。「車幅」の場合は「しゃはば」とも読むが「しゃふく」とも読む。
「利幅が小さい」

④ 蛇腹(じゃばら)=蛇の腹のような形状・模様のもの。
「蛇腹ファイル」

⑤ 天日(てんぴ)=太陽の光または熱。「天日塩」は「てんじつえん」または「てんぴじお」
「天日に干す」

⑥ 激辛(げきから)=非常に辛いこと。もっと辛いのは「超辛」。
「激辛の批評」

⑦ 紺白(こんしろ)=紺と白の。
「紺白のお出かけ着」

⑧ 無様(ぶざま)=体裁が悪いこと。みっともないこと。

⑨ 勘所(かんどころ)=おさえどころ。つぼ。肝要な所。

⑩ 奉書紙(ほうしょがみ)=皺がなくて純白できめの美しい和紙。

その②　難読漢字☆あれこれ

「苛立つ」(いらだつ)

「地毛」(じげ)

「三番叟」(さんばそう)=能の「翁(おきな)」に出る狂言方の役とその担当部分。

「骨董」(こっとう)=古道具。

「躊躇う」(ためらう)=「躊躇」は(ちゅうちょ)。

「顰める」(ひそめる)=眉のあたりに皺をよせる。「顰みに倣う」は、いたずらに人の真似をして世の物笑いになること。又、他人に見倣ってすることを謙遜していうこと。

「執る」(とる)=事務を執る、指揮を執る、筆を執る。

「覚束ない」(おぼつかない)=物事がはっきりしない状態、又は、それに対する不安・不満の感情をあらわす語。

「罵倒」(ばとう)=はげしくののしること。

「慷慨」(こうがい)=社会の不義や不正を憤って嘆くこと。

「惹く」(ひく)=人の心をひきつける。又、じわじわと事件を引き起こすこと。惹起(じゃっき)。

「明晰」(めいせき)

「祈祷」(きとう)

「赴く」(おもむく)=その方へ向かって行くこと。

「術」(すべ)=てだて。逃れる術がない。

「吝嗇」(りんしょく)=過度にものおしみすること。
「蚤」(のみ)　「虱」(しらみ)
「捗々しい」(はかばかしい)=効果のあがるさまであること。
「誤謬」(ごびゅう)=あやまり、まちがい。
「痙攣」(けいれん)
「箴言」(しんげん)=いましめとなる短い句。格言。
「蠱惑」(こわく)=人の心をひきつけ、まどわすこと。蠱惑的なまなざし。
「囁く」(ささやく)
「禍禍しい」(まがまがしい)=いまわしい。不吉な感じである。
「霙」(みぞれ)
「辛辣」(しんらつ)=からいこと。手きびしいこと。
「晦渋」(かいじゅう)=言語・文章などがむずかしくて意味のわかりにくいこと。晦渋な文章。
「窺う」(うかがう)=のぞいて様子を見る。
「陋習」(ろうしゅう)=悪い習慣。
「偏に」(ひとえに)=ただそのことだけをするさま。
「曝書」(ばくしょ)=書物の虫干し。
「顰」(ひそみ)=顔をしかめること。眉をひそめること。しかめる。ひそめる。「顰蹙」(ひんしゅく)。顰に倣(なら)う。
「途轍」(とてつ)=途方もない。途轍もない。
「破綻」(はたん)
「蒐集」(しゅうしゅう)=あつめること。
「鑑みる」(かんがみる)=先例に照らして考える。他とくらべあわせて考える。
「無垢」(むく)=けがれのないこと。汚れていないこと。うぶなこと。
「無辜」(むこ)=罪のないこと。また、その人。

（次号に続く）

今回の難読漢字は、現在読んでいる本からのランダムな掲載です。思いの外、多くの読めない漢字に出会いました。一つの文章の中で難読漢字に出会うと大いに印象に残ります。
これからもしばらく色んな難読漢字を気軽にご紹介します。

おしらせ

・みなさんの対面休止中の対策を教えて下さい

対面リーディングの休止が長くなり、再開時に以前のように読めるのか、心配されている方も多いことと思います。
そこで、みなさんのお知恵をお借りしたいと思います。
この休止期間中に「こんな練習・工夫をしている」といった、再開に備えての対策や心がけていることなどを教えて下さい。メール、FAX、お電話でも結構です。様々なアイデアを誌面で共有しながら、再開に備えていただければと考えています。
たくさんのお声をお待ちしています。
【図書係のアドレス：book@iccb.jp　FAX：06-6441-0125】

年が明けてすぐの緊急事態宣言。コロナの収束にはまだ道が遠そうです。気持ちで負けてしまわないように、新しい試みに取り組む1年にしていきたいと思います。（F）

日本ライトハウス 情報文化センター
550-0002 大阪市西区江戸堀1-13-2
06-6136-7704（対面専用）
06-6441-0039（サービス部）