

かながわ人生100歳時代ネットワーク 団体活動紹介

心豊かに健康に「声出し生き生きプロジェクト」

有限会社げんごろう(言語朗)
NPO法人声とことばの力



げんごろう式健康朗読

☆げんごろう(言語朗)と 声とことばの力

生きがい



朗読アンサンブルれもんの会 有限会社げんごろう（言語朗）

- ・ 1982年創立
- ・ **カルチャー分野**で朗読教室を各地に展開。
舞台公演、観光企画・制作等を手掛ける。
- ・ 創立から40年以上、のべ2万人以上に朗読の**楽しさ、やりがい**、効果を伝えてきた。

健康

NPO法人 声とことばの力

- ・ 2016年設立
- ・ 「**声が出なくなった**」「**一人暮らしで会話が出来ない**」と教室に来る人が増える一方、
「**朗読で健康になった**」という生徒の声が多数寄せられる
→独自のプログラムがどう健康に付与するかを科学的に実証。
- ★東京都健康長寿医療センター研究所とのタッグで
認知症予防朗読プログラムが完成。以後**健康朗読**に改変
- ★朗読が認知症予防と健康増進に有効であることが証明され、
プログラムの普及と人材育成に取り組む。
- ・ 年間200人、のべ2000人以上が受講している。

シンボルマーク: やなせたかし先生
タイトル文字 : 金田一春彦 先生

研究顧問: 藤原佳典先生・鈴木宏幸先生
城生佰太郎先生
産学連携協力: 飯島勝矢先生

理念：話すことは生きること。
100年生きたい社会を創生する。

<活動理念の3大要素>

1. 話す能力の重要性・可能性を信じる。
2. コミュニケーションは高齢者の生活を豊かにすると信じる。
3. 高齢者の満足を何より優先する。



毎回キャンセル待ち、人気のフレイル・認知症予防プログラムを提供します！
シニアコミュニティ創生も支援、生きがい・仲間づくりを支援します



シニアのフレイル・認知症予防事業

健康朗読講座
(認知症予防朗読プログラム)

実施例
一般介護予防・フレイル予防事業
○東京都大田区「認知症予防朗読講座」
○東京都墨田区「声出し脳トレーニング教室」
○東京都中野区「健康朗読講座」
○東京都八王子市
「認知症予防のための健康朗読実践講座」
等多数

シニアの生きがい・仲間づくり支援

高齢者施設訪問
レクリエーション実施

世代間交流プロジェクト
「こども未来応援団」
地域の子供を地域のアクティブシニア
がサポート！

一般社団法人ファンプレイヤー
・全国の児童館と連携



シニアコミュニティ構築・サポート

シニア主導型コミュニティ
「健康朗読自主グループ」
日常的なシニアの社会参加を健康朗読
を通じて促し、定期的な発表会参加な
どでシニアの生きがいと居場所を創出

実施例
○東京都大田区○東京都墨田区
○埼玉県八潮市○千葉県千葉市
○神奈川県横浜市
等多数

ネットワーク・連携研究機関

- ・東京都健康長寿医療センター研究所
- ・東京大学 高齢社会総合研究機構(IOG)
- ・日本実験音声学会
- ・筑波大学
- ・千葉工業大学 等各種専門機関

「認知症予防実践指導士」講座

- ・ 認知症予防実践指導士とは・・・誰もがかかる可能性のある「認知症」という病に、ひとりひとりの高齢者と共に向き合いながら、できる限り前向きに、やりがいと楽しみをもって過ごす時間を提案する、いわば「認知症予防のパーソナルトレーナー」のような存在です。

・ 講座の特長

- ① 認知症予防、介護予防の専門家の視点から監修された教材なので、初心者の方でも分かりやすく、安心して学ぶことができます。
- ② 認知症とその予防方法について正しい知識を持ち、様々な認知症予防の実践的プログラムも知ることが出来ます。
- ③ 高齢者の趣味嗜好は十人十色。ひとりひとりに適したパーソナルな認知症予防プログラムを提案できる人材を育成します。

【資格講座内容】

★本講座がめざす、これからの認知症予防

・・・藤原佳典医学博士

第一章 高齢者を取り巻く「認知症」の現状

1. 超高齢社会と健康寿命
2. 認知症と軽度認知障害
3. 認知機能とは
4. 認知症予防の基礎知識

★認知症予防の実態と求められる人材

・・・鈴木宏幸心理学博士

第二章 認知症を防ぐには？

1. 生理的(身体的)アプローチと認知的アプローチ
2. 発声・口腔機能とコミュニケーション
3. 社会参加(社会活動)と社会的つながり

第三章 認知症予防実践指導士の役割

1. 認知症予防の現場で求められる人材
2. 認知症予防実践指導士の使命と心構え
3. 認知症予防パーソナルシートの活用

★健幸華齢という生き方

・・・田中喜代次筑波大学名誉教授

第四章 認知症予防プログラム活動事例集

【生理的アプローチ】

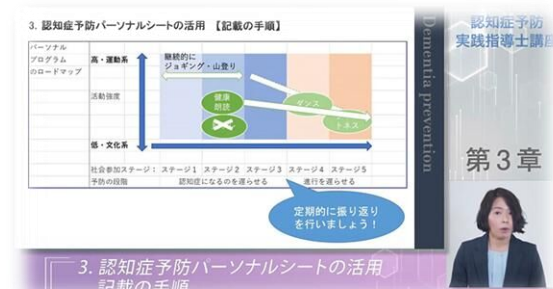
1. フィットネス
2. ダンス

【認知的アプローチ】

1. 健康朗読
2. 脳トレーニング
3. 音楽回想
4. 手芸(ハンドメイド)

【その他のアプローチ】

1. ヘルスツーリズム
2. アロマセラピー



楽しく学んで、花嫁かそう。
 たのまな ヒューマンアカデミーの通信講座

オリジナルテキスト

監修：田中喜代次 筑波大学名誉教授

藤原佳典医学博士(東京都健康長寿医療センター研究所研究部長)

鈴木宏幸心理学博士(東京都健康長寿医療センター研究所主任)

認知症予防に特化した実践スキルを学ぶ

認知症予防 実践指導士講座

eラーニング

初心者でもわかりやすい、各分野の専門家が監修した教材。取得を目指す「認知症予防実践指導士」認定試験は、自宅好きなときに受験できます。



通信講座はヒューマンアカデミーの通信講座「たのまな」にて受講受付中

「健康朗読実践アドバイザー」講座

- ・健康朗読とは・・・声を出す「朗読」を活用した、健康増進プログラムです。声は健康のバロメーターであり、会話は最も日常的な認知症予防方法です。声を鍛えることで心身の健康維持、認知機能向上を目指します。
- ・健康朗読実践アドバイザーとは？・・・加齢に伴い、声とことばがどのように変化していくのか？その対応策を理論的・実践的に学び、誰でも気軽に取り組める「朗読」を活用して、高齢者の生活を豊かにするお手伝いをする人材です。

講座の特長

- ①日本の超高齢社会の課題点から声を出す仕組み、健康的に楽しく声を出す実践トレーニングまで、幅広く学べます。
- ②これまでの介護予防にはない、認知機能・口腔機能・肺活量等の身体機能向上を網羅したプログラムです。
- ③資格取得後は自治体主催の介護予防教室、通いの場、高齢者施設などで実践的な指導が出来るようになります。

【資格講座内容】

第一章 どうなる？これからの日本

1. 超高齢社会とは
2. 50年後の日本
3. 人生100年時代

第二章 求められる対策と人材の多様性

1. 「健康寿命」とは
2. 介護（肉体的フレイル）予防
3. オーラルフレイル予防
4. 認知症予防
5. 孤立・閉じこもり防止

第三章 朗読の魅力と効果

1. 運動ばかりが予防策ではない
2. 会話の重要性とメカニズム
3. 発声・口腔ケア
(声は健康のバロメーター)
4. 言語機能とは
5. 実践者の声

第四章 私たちができること

1. 高齢者の幸福感について
2. 発表会をしよう！
3. 健康朗読指導士の使命と心構え

第五章 今日から実践してみよう

1. トレーニングのポイント整理
2. 発声トレーニング
3. 滑舌トレーニング
4. 声出し脳トレーニング
5. 群読トレーニング
6. リレー朗読トレーニング
7. 一日10分！簡単エクササイズ

楽しく学んで、花咲かそう。
たのまな ヒューマンアカデミーの通信講座

認知症予防、口腔機能向上に特化した
実践的スキルを学ぶ

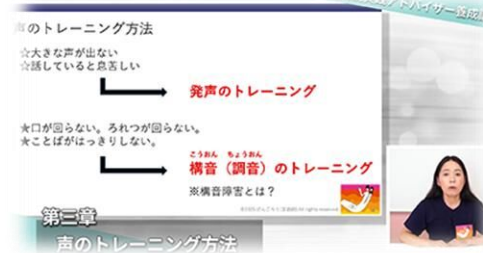
健康朗読実践アドバイザー 養成講座

eラーニング

当講座は、特定非営利活動法人 声とことばの力 認定資格
健康朗読実践アドバイザー対策講座です。

通信講座はヒューマンアカデミーの
通信講座「たのまな」にて受講受付中

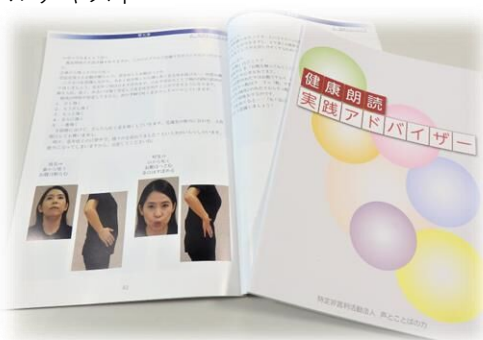
講義編



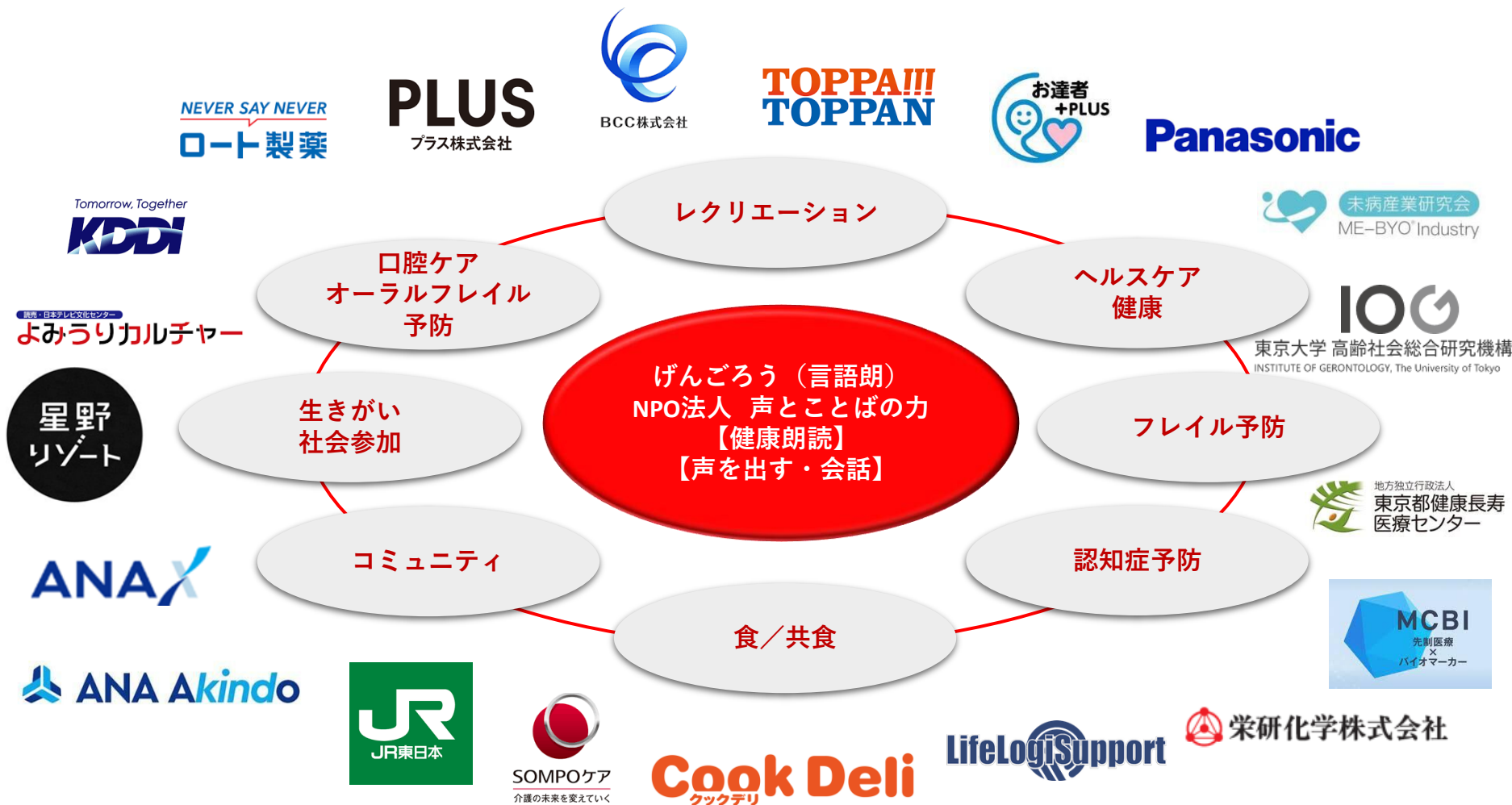
実践編



オリジナルテキスト



シニア市場に向けた企業ニーズに対し、シニアのWell-Being実現を軸に新規事業開発、コミュニティづくり、健康経営実践、マーケティング等の支援を行います



シニアに向けた企業施策がうまくいかないという声をよく耳にします。それには必ず明確な理由があります。私たちは本当の高齢者の気持ちを一番理解している存在でありたいと思っています。

①JR東日本:すこやかライフ応援ステーション事業

ポイント:駅の新価値創造
みどりの窓口跡地の活用

- 沿線の皆さまのすこやかな暮らしを支える、新たなサービス創造を目指して、JR熊谷駅に「すこやかライフ応援ステーション」を期間限定で開設し、健康維持活動の支援拠点としての鉄道駅の有用性を検証しました。
- 期間中、「健康朗読講座」及び口腔機能向上トレーニングに特化した「健口トレーニング体験会」を実施しました。

「測って、知って、すこやかな暮らし」
すこやかライフ 応援ステーション

参加募集 11.3(水)～11.26(土)
【場所】熊谷駅 駅舎内みどりの窓口跡地(Place Hall)

特別無料講演会 (11/3 13:30～14:30)
「健康長寿度」を知ろう! お通者健診PLUS™
11/5 13:30～14:30
人生100年時代、すこやかに過ごすために今できること

ここだけ! 特別無料体験 (11/11 11:00～11:25)
「健康長寿度」を知ろう! お通者健診PLUS™
11/11 11:00～11:25
「健康長寿度」を知ろう! お通者健診PLUS™



②TOPPAN株式会社:オンライン参拝事業

ポイント:デジタル技術の活用
文化・芸術事業のシニア市場参入

- 高齢者施設に入居する皆さまに、施設にいながら初詣、お花見、紅葉狩りなど、日本ならではの季節を感じるイベントにご参加いただける企画です。
- 参拝の舞台となるお寺と高齢者施設の橋渡し役「案内人」として参加、および施設にあったプログラム開発のサポートをしています。

TOPPAN
LIFE SUPPORT SOLUTIONS

令和5年 1月6日(金) 14:00-15:00
Zoomにてオンライン配信

新年の集い

増上寺
家康も拝んだ
お寺の初詣

増上寺での健康祈願で、良い一年をスタートしましょう!

私が案内します!



【ネットワーク団体の皆さまへ】

★人生100年時代に必要な産業とは
シニアにやって欲しいものを提供するのではなく、
シニアのやりたいをすべて叶える産業であるべきでは？

100年生きたい社会が実現

劇作家 岡崎梶男の
生涯現役日記



【ネットワークに期待すること】

- ☆シニアは「**超成人**」。聖人君子ではない。
趣味も嗜好も十人十色。
魅力を感じないこと、やりたくないことはやりたくない！
- ☆ネットワークの様々な企業、法人と連携し、**シニアが欲しい物・者・事**を
全方位的に叶える「**Well-Being伴走**」サービスを生み出したい。
- ☆**少子高齢化**は1つの課題。日本の未来は**シニアにかかっている！**
現在のシニアが100年生きたくない社会はこども達も生きたくない。
こども達も100年生きたいと思える社会へ！シニアも含め私たち大人の責任です。

ご静聴ありがとうございました。
ぜひ下記サイトの情報もご覧ください！

げんごろう式
健康朗読サイト



公式YouTube
健康朗読チャンネル



公式Facebook
声出し生き生き
プロジェクト



有限会社げんごろう（言語朗）
NPO法人声とことばの力
担当：平尾麻衣子
TEL：03-5669-4688／090-2647-0314
mail：maiko@gengoro.net
URL：https://www.gengoro.net

