

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 事業紹介資料



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

mail：info@gengoro.net

URL：https://www.gengoro.net

話すことは生きること。100年生きたい社会を創生する

「声の力」「ことばの力」で高齢者の“生きる力”を引き出す

<活動理念>

超高齢社会に必要なのは、場当たりの対策ではなく、
高齢者自身が元気になれる、高齢者自身の生きる力を引き出す“しくみ”。
悩みを分かち合い、共に笑いあえる仲間がいる社会。
人生100年時代を、【声】によるコミュニケーションに溢れ、
笑い声の絶えない環境で過ごせるように・・・
ずっと心豊かに生き活きと、ずっと健康に声を出して生きられるように・・・
日本全国に【声出し生き生きネットワーク】を構築する。



<活動の3つの柱>

1 話す能力の重要性・可能性を信じる
人間として真の健康寿命延伸を目標とする時、歩く、食べる能力と同時に【話す】という能力の重要性・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
高齢者が真に安心し、楽しみ、仲間と共に過ごせる社会には、【声】によるコミュニケーションが不可欠であり、【声】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
【声とことば】によるコミュニケーションの重要性を認識し、高齢者の満足度を何より重視して活動を行う。また、専門機関や他分野とも積極的に連携する

※上記3点に共感し、共に歩んでいただける自治体・企業・法人・団体そして個人と様々なネットワークを構築しています。

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・認知症予防人材育成

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」
- 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】

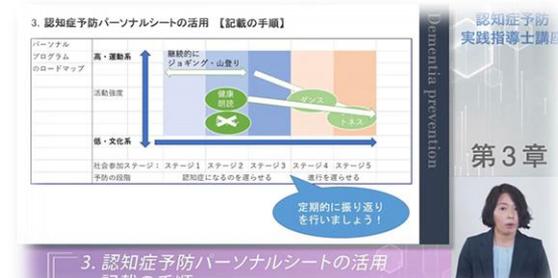
1. フィットネス
2. ダンス

【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。 オリジナルテキスト
 たのまな ヒューマンアカデミーの通信講座

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)



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. 発表会をやろう！
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



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

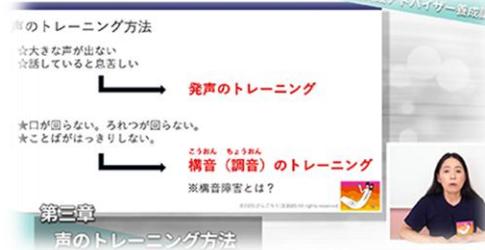
健康朗読実践アドバイザー養成講座

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

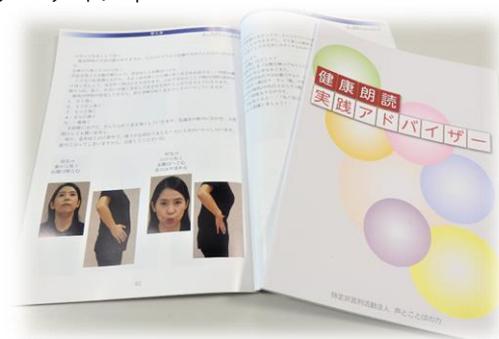
講義編



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が一番理解している存在でありたいと思っています。

◆高齢者対象事業開発サポートサービス実績

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。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。
- 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。



「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
募集中

11.3木祝～11.26土

ご利用時間 10:00～15:00 ※日・月・水はお休み

【場所】熊谷駅 改札外ニューティース棟・アス熊谷6階「Place Hall」

特別無料講演会 要申込み

場所：アス熊谷6階「Place Hall」

早めに知ろう！
アルツハイマー病と、その予防

11/3木祝

13:30～14:30

学習院大学理学部教授
高島明彦氏

人生100年時代
すこやかに過ごすために
今できること

11/5土

13:30～14:30

(地独)健康長寿医療センター
高齢者健康増進事業支援室研究部長
大淵修一氏

ここだけ！特別無料体験 要申込み

場所：熊谷駅改札外ニューティース棟

「健康長寿命」を知ろう！
お達人健診PLUS™

11/5火、11/8水、11/19金、11/22土
【運動・口腔・認知・栄養・社会】の5機能を測定します。

アルツハイマー病の超早期サインを
見つける！高島式VR測定

11/11金、11/12土、11/25金、11/26土
VRゴーグルを使った空間ナビゲーション機能測定結果に基づく脳アルコリスムによる判定であり医学的判別ではなく参考結果となります。

楽しい
無料講座も
たくさん！

・みんなで楽しく遊ぼう！
すこやかエクササイズ(※)
・声と言葉を鍛える「健康朗読講座」(※)
・健口(けんこう)トレーニング体験会(※)
・よるす健康相談
・写真で簡単食事記録！
健康管理アプリ「カロミル」使い方講座
・おでかけお楽しみも有！
JR東日本のサービス活用講座
※事前申し込み優先です

声と言葉を鍛える「健康朗読講座」(1回60分)

会場：熊谷駅ビル・アス6F「Place Hall」 各回定員10名・予約制

11/10火、11/15水、11/17木、11/24金

声と言葉を鍛えて、健康寿命を延ばす朗読プログラム「健康朗読講座」を実施します。1回のみのご出席でも毎回ご出席いただいても、楽しめる内容です。

健口(けんこう)トレーニング体験会(1回30分)

会場：熊谷駅ビル・アス6F「Place Hall」 各日定員16名・予約制

11/10火、11/15水、11/17木、11/24金

声を出すことで、口腔機能を鍛え、オーラルフレイルを予防する「健口トレーニング体験会」を実施します。

◆高齢者対象事業開発サポートサービス実績

②凸版印刷株式会社：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。
- ・当社は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、および施設にマッチしたプログラム開発のサポートを実施。



TOPPAN
TOPPAN
PROFOUND TOURISM

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

新春
の集い

に詣でる

増上寺

家康も拜んだ！

新春増上寺
オンライン初詣

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
ご案内
します！

増上寺
堀江利昌 僧侶

*都合により、変更になる場合がございます。

浄土宗
大本山増上寺

東京タワーのふもとに位置する増上寺は、600年の歴史をもち、徳川家康公ゆかりの秘仏「黒本尊」を祀る「勝蓮」のお寺として、親しまれています。正面の入口には「空門」、無相門、無願門を意味する有名な三解脱門があり、アクセスしやすい立地から、毎年多くの参拝者が訪れます。

copyright©2023 (有)げんごろう All Rights Reserved.

◆高齢者対象事業開発サポートサービス実績

③ロート製薬株式会社：お口の健康レクリエーション事業

ポイント：入れ歯洗浄剤ピカのPR
シニア市場・介護施設の実態ヒアリング

- ・「入れ歯洗浄剤ピカ」のPRの一環として、介護施設のレクリエーションの時間に、口腔ケアに関する楽しい劇場型講演会とお口の体操～健口(けんこう)トレーニング～を実施。
- ・近年注目が高まる「オーラルフレイル予防」として、高齢者のお口の健康を守るコラボレーション企画。

ロート製薬 × げんごろう(言語朗)



口腔ケア & 口腔レクリエーション

12月15日(木)
14時～15時

【レクリエーションプログラム】

- ①健口(けんこう)絵芝居劇場
口腔ケアについての絵芝居で楽しく学びましょう！
- ②お口の体操～健口トレーニング～
「朗読」で声を出して、お口の中を鍛えましょう！
- ③プレゼントタイム
口腔ケアの新アイテム「ロート製薬入れ歯洗浄剤ピカ」ご紹介



からだの健康は お口の健康から！

楽しく口腔ケアのお話とお口の体操～健口(けんこう)トレーニング～を実践します。
人気の【朗読】を活用したプログラムで声を出して、お口の健康を保ちましょう！

<プログラム提供>

ロート製薬株式会社 **NEVER SAY NEVER**
ロート製薬

有限会社げんごろう
(言語朗)



講師 平尾麻衣子 Maiko Hirao



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。舞台公演を手掛ける。
- ・創立から30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。

NPO法人声とことばの力 2016年設立

- ・「声が出なくなった」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実験で科学的に実証。
- ★認知症予防朗読プログラムが完成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100人、のべ500人以上が受講している。



シンボルマーク：やなせたかし
タイトル文字：金田一春彦
全著作・脚色：岡崎柁男(劇作家)
～研究顧問～
藤原佳典(医学博士・都長寿研)
鈴木宏幸(心理学博士・都長寿研)
城生伯太郎(音声学博士・筑波大学名誉教授)

担当：平尾 麻衣子 MAIKO HIRAO

- ・筑波大学大学院人間総合研究科 運動方法学修士課程修了
- ・健康朗読普及啓発プランナー
- ・音声学と運動学の融合により、「声」という視点から新たな健康プログラム「健康朗読」の研究開発、普及を行っている。
- ・レクリエーション介護士／認知症予防脳トレ士
- ・NPO法人声とことばの力理事長

◆自治体介護予防事業導入実績◆

- 平成26年度 東京都板橋区「シニアの生きがい・健康作りのための声出しプログラム」
- 平成27年度～継続 東京都大田区「認知症予防朗読基礎講座・フォローアップ講座」
- 平成28年度 東京都江東区 講演会「声を出さってこんなに大切！」
- 平成29年度～継続 東京都墨田区「声出し脳トレーニング教室」
- 平成29年度～継続 埼玉県八潮市「いきいき健康音読講座」
- 令和2年度 神奈川県逗子市
- 令和5年度 福井県坂井市
「MCIスクリーニング検査&認知症予防健康朗読講座」
- 令和5年度 茨城県古河市
「ニンテスト(におい判定)&認知症予防健康朗読講座」
他、講演会・講座実施多数

◆シニアコミュニティ創生サポート実績◆

自治体事業修了生の健康朗読自主活動グループ立ち上げを支援。現在、東京都墨田区、大田区、埼玉県八潮市、千葉県千葉市、神奈川県横浜市等多数を継続して支援中。

◆高齢者対象事業開発サポートサービス実績◆

- ・JR東日本さま：すこやかライフ応援ステーション事業
- ・ロート製薬さま：お口の健康レクリエーション事業
- ・三菱総研DCSさま：ロボットレクリエーション開発事業
- ・凸版印刷さま：オンライン参拝事業
- ・SOMPOケアさま：いきガイドステーション活用事業
- ・BCC株式会社さま：レクリエーション介護士事業 他

★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

