



—編集後記—

今年の冬は特に寒いようですが、皆さま体調を崩されていないでしょうか。

今回は私の職場で行った、ボイストレーニングについてご紹介したいと思います。「ボイストレーニングにて患者さまとのより良いコミュニケーションを図ろう」という理事長の一声で職員全員を対象に行いました。皆さまのボイストレーニングのイメージはどのようなものでしょうか。私はボイストレーニングと聞いて「歌を上手に唄えるために習うもの」というイメージがありました。確かにそれも間違いではないのですが、実際のトレーニングは発声だけでなく、表情筋と滑舌のトレーニングも行いました。

細かくご紹介はできないのですが、ポイントとして、①正しい姿勢を心掛ける②常に腹式呼吸を意識して腹式呼吸で発声する③大きく口を開けてははっきりと発声する④自然な笑顔で発声する（笑声）—などがあります。特に、腹式呼吸は意識して行うことで、体がリラックスでき、さらに横隔膜の上下により腹筋も鍛えられます。また腹筋を動かしているため、体も温かくなっていきます。

実際にボイストレーニングを始めてから、声の質が変わったと実感しています。

皆さまも機会がありましたら、ボイストレーニングを始めてみませんか。腹式呼吸は体も温まるため寒い冬を乗り切るためにもお勧めです。

（おじぞーさん）

埼玉放射線 第 247 号

印 刷	平成 29 年 1 月 16 日
発 行 日	平成 29 年 1 月 20 日
発 行 所	〒331-0812 さいたま市北区宮原町 2-51-39 公益社団法人埼玉県診療放射線技師会 E メールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp
発 行 人	公益社団法人埼玉県診療放射線技師会 会 長 田 中 宏 編集代表 八木沢 英 樹
編集委員	清水 邦昭 大友 哲也 栗田 幸喜 吉田 敦 宮崎 雄二 豊留 章裕 潮田 陽一 渡部 伸樹 菅野 方仁 堀越 隆之 肥沼 武司
印 刷	〒338-0007 さいたま市中央区円阿弥 5-8-36 望 月 印 刷 株 式 会 社 電話 048-840-2111

事 務 所

〒331-0812
さいたま市北区宮原町 2 丁目 51 番 39
公益社団法人埼玉県診療放射線技師会
電 話 048-664-2728 FAX 048-664-2733
E メールアドレス sart@beige.ocn.ne.jp

事務局長 渡 辺 弘
事務員 植 松 敏 江
勤務時間 9：00～12：00
13：00～15：00