

脳へのご褒美 早口ことば

年を取るとなかなか言葉が出てこないのはなぜ？

脳の情報処理能力(頭の回転)の低下が原因。加齢に伴う脳機能の衰えは避けることは出来ませんが、脳は何歳からでも鍛えることは可能です。その手段の一つが「早口ことば」です。



昔からよく知られている早口ことばを紹介します。

- なまむぎ なまごめ なまたまご
- 東京特許許可局
- 隣の客はよく柿食う客だ
- すももも 桃も 桃のうち
- 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた
- かえるぴよこぴよこ みぴよこぴよこ あわせて
ぴよこぴよこ むぴよこぴよこ

●この竹垣に 竹立てかけたのは 竹立てかけた
たかったから 竹立てかけたのです。

【早口ことばがもたらす効果】

記憶力向上



① 記憶力向上

文章の音読や暗証をするには、一時的あるいは長期的な記憶力が必要です。早口ことばを繰り返すことで記憶の容量が増加します。

② 認知予防

早く読むことで頭の回転が速くなり、昔のことや人の名前を思い出しやすくなるなど、認知予防に役立ちます。

③ 滑舌改善

早口ことばは舌や口周辺の筋肉を刺激し滑舌を良くします。発声と摂食嚥下(えんげ)の器官は共通しているため、誤嚥防止にも役立ちます。

④ 表情筋を鍛える

早口でハキハキと発声する時は顔の表情筋を大きく動かすため、表情筋が鍛えられます。表情が豊かになり、シワの予防にも役立ちます。

認知症予防



表情筋を鍛える



コミュニケーション
能力の向上



⑤ 気分転換

早口ことばを最後まで言えれば達成感が得られます。途中で舌を噛みそうになっても楽しく、気分転換になります。

⑥ コミュニケーション能力向上

早口ことばをスラスラいうためには、内容を理解する思考力や想像力が必要です。これを高めることでコミュニケーション能力も向上します。

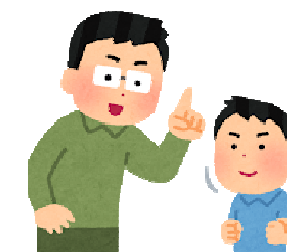
早口ことば 4 つのポイント

- ①時間をかけるより、短時間&スピード重視で効果が発揮されます。アップテンポの音楽を流しながら言うなど工夫するのもおすすめ。
- ②「これは簡単」と思ったら 2～3 回繰り返しましょう。
- ③うまく言えなくても続けることがポイント。「トイレを出る前に 1 つ言う」「ラジオ体操と一緒に」などあらゆる機会に言うことを習慣化する。
- ④自分にとってやや難しいレベルに挑戦することで、脳は活性化します。



さらにこんな方法も

- ①読経や新聞の音読も脳に効きます。般若心経や新聞のコラムなどを、ふだん話すより 1.5～2 倍ほどスピードアップさせて読むと、脳の処理能力のアップにつながります。音読や暗唱は好きな言葉や馴染みのあるもので OK。



②誰かと一緒にやってみましょう

早口言葉の効果を得るには継続が大事。誰かと速さを争い合ったりすると笑いや楽しさが増え、継続しやすくなります。

③目に入ったものを口に出してみよう

例えば犬の散歩をしながら「犬が草の中に動くものを見つけて興味津々です」などと実況中継。言葉がスムーズに出てくるためのトレーニング。

●(元気応援薬局:Life8 月号より編集)