

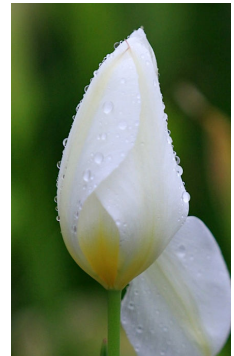
ひいては肺炎へつながる危険な兆候であり、そしてまた古より「肺炎は老人の悪友」とも言われている所以なのだそうです。

待ちに待った実習の始まり、まずは凄く可笑しい顔をする練習です。この顔、他の人には絶対見せられません。目をギュッと閉じたまま口を左右に動かす。これ意外に動きません、特に普段噛んでいない側には。そのまま目も左右に動かします。そして休む間も無く口を大きく開けて、上下口唇を伸ばし、あのムンクの名画「叫び」の顔で1分間。額には薄っすら汗が滲んできました。まだまだ続きます。唇を「ウー」、「イー」にしながら同時に左右のウィンク。これも噛み癖があると上手く出来ないようです。

仕上げは発声練習。「パピプペポパポ」、「マミムメモマモ」、「パタカ」、呪文のように、時間内に高速で唱えます。もう皆さん唇の色もほんのり桜色、唾も飛び散り、息も上がっています。

この後も、大小の風船を手を使わずに唇だけで膨らませる練習や、へらを使って舌を尖らせる訓練、舌の上に載せたヨーグルトを上あごに吸付けて飲み込む方法等々、摩訶不思議な運動の数々でたっぴりと口の周りを鍛え直した有意義な二時間でした。また、医院の美人スタッフの一人には参加者の目の前で大きな口を開けてもらい、のど奥の筋肉の動かし方まで見せていただきました。その動きには感動をおぼえると同時に申し訳ない気持ちで一瞬になりました。

次回はいったいどんな世界が皆様をお待ちしているのでしょうか。楽しみですね。



季節の移ろい  
寺家ふるさと村にて  
撮影 石井