

# 声帯萎縮予防アプリ

Preventive Care Application for Vocal Cord Atrophy

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 値値創造研究室

竹内弓乃 指導教員 西野隆司

キーワード：声帯萎縮・アプリケーション・トレーニング

## 1. 研究目的

私の研究の目的は、コロナ禍の外出自粛の中、声帯萎縮により、声が出にくくなってしまった人のために効果的な対策法を研究、提案することである。

今回は 10 代～20 代前半にフォーカスを当てて研究を進めていく。

## 2. 調査内容

(1)コロナ禍の声の老化について、朝日新聞の記事に以下のように関連性が紹介されている。

“外出自粛で「声の老化」に要注意 いい声を保つNG 習慣、OK 習慣とは?” 「新型コロナウイルスの影響で、外出を自粛している人も多いでしょう。声を出さないと声筋はあつという間に衰えます。」<sup>(1)</sup> また、産経新聞にも以下のように、外出自粛と声の関係について紹介がされている。

「声が出にくくなつた」外出自粛で自宅にこもりがちになることで、「人と会話する機会が減り、しゃべりにくくなつた」との声が寄せられている。<sup>(2)</sup>

## (2)声帯萎縮とは

筋肉は使っていないとどんどん痩せて動力にならない。腕や足などの筋肉と同様で、声帯にも声筋と言う筋肉があり使っていないと声筋が痩せてしまい結果的に声が出にくくなる、この現象を声帯萎縮という。声帯萎縮になつてしまふとガラガラ声やしわがれ声、ハスキーボイス、弱々しい声など、普段と異なるかすれ声。医学用語で嗄声（せいい）と呼ばれる声になつてしまう。

## (3)声帯萎縮に対するアンケート

声帯萎縮について 100 人にアンケート調査を行った。

会話が減った事で声が出にくくなつた  
と感じた事がある。 □

93 responses

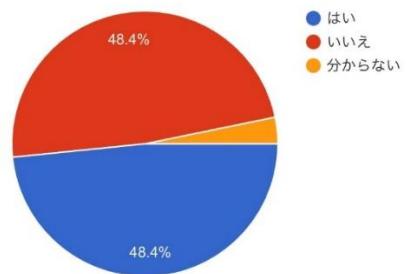


図1 コロナ禍での会話に対するアンケート調査

声帯萎縮トレーニングを知っているまたは聞いた事がある。

94 responses

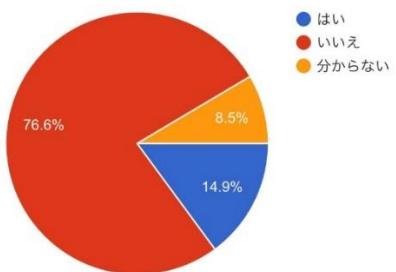


図2 声帯萎縮に対するアンケート調査

以上の結果から、約半数が声に違和感を感じていること、さらにその対策法の声帯萎縮トレーニングが知られていない言つことがわかった。

#### (4) アプリに対するアンケート

アプリに関して 100 人にアンケート調査を行った。

①使う頻度の高いアプリは何ですかという問い合わせして、一番多かったのが Instagram で 32 人次に多いのが LINE で 14 人、最後に多かったのが、Twitter と YouTube が同列で 9 人。

②今までにすぐに飽きてしまったアプリは何ですか、又、その理由を知りたいですという問い合わせに対し、ミニゲームや、ダイエット記録アプリなどが多く見られた。その理由として、「同じ内容でのプレイしかない」「地道にやるものだから飽きてしまった」「緊急度が低い」などの問題が出ている。

上記 2 つのアンケート結果から、人は同じ事を繰り返していく物や、地道に進めていく形のアプリより、新しく情報が更新されていく投稿型アプリに興味が示されていることがわかる。

### 3. コンセプトおよびアイディア展開

上記の調査結果から、必要な媒体をあげていく。初めに、声帯萎縮という言葉を一般に広げていくために、ポスターや中吊りなどで、目に入るようにしていく。

#### ターゲット

次に、今回のターゲットを 10 代～20 代前半の若者にし、アプローチをするための声帯萎縮予防アプリを提案していく。これまで、声帯萎縮というと老化により引き起こされるものというイメージが大きかったが、現在、コロナ禍の外出自粛により声を出すことが減り、声が出にくいと言う若者が増えている。このような状況を少しでも減らすため、声帯萎縮について知ってもらう、また、治療のためのトレーニングを日常的に行う事が求められる。

#### コンセプト

「コロナ禍の生活と声を潤す」

声が出にくいストレスな日々から抜け出そう

声帯萎縮予防アプリにより、生活と声の潤いを取り戻してもらう。

### 4. 現段階での提案

声帯萎縮予防アプリ「V-LESS」



図 3 声帯萎縮予防アプリ「V-LESS」イメージ

(1)簡単な声帯萎縮予防トレーニングを行うことが出来る。

(2)投稿型なので、他のユーザーの進行状況や情報が見られることにより使用者の刺激になり、アプリを開く頻度を増やす。

### 5. 今後の提案

(1)プロトタイプにしたアプリを実際に扱ってもらいメリットデメリットを炙り出す。

(2)アプリを知ってもらうための広告媒体を制作。

### 6. 参考文献

(1) 朝日新聞「外出自粛で「声の老化」に要注意 良い声を保つ NG 習慣、OK 習慣とは？」

<https://www.asahi.com/relife/article/13544260>

閲覧日 2021-10-18

(2) 産経新聞「声が出にくくなった」長引く外出自粛、高齢者に何が

<https://www.sankei.com/article/20210104-QXOY23UAFF0A3JRK73Z0ZG7KXA/>

閲覧日 2021-10-18

(3) 岩野耳鼻咽喉科 “声のかすれ、声の出にくい原因と治療”

[https://www.iwano-jibika.or.jp/hoarse\\_voice/](https://www.iwano-jibika.or.jp/hoarse_voice/)

閲覧日 2021-10-18