

「おすすめプログラム」マニュアル

『笑う門には福来る！朗らか顔体操』

要介護高齢者向け【プログラム時間 45分】

要練習！ では一度動きの練習をしましょう

1
5分
体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「ぼっかぼか体操」

◆このプログラムのはじめの体操ですので、体操の前に軽く体を動かし、関節の痛みの有無を確認します。
※参加者に合わせて、テンポを調整します。

- ①はじめのお声がけ
例「最近ますます気温が低く寒さが厳しくなっていますが、皆さんは元気いっぱい！
今日はお顔を中心に体を動かしていきます。まずは体が温まるように上半身の体操をしましょう」
- ②動きの説明
例「肩をやさしく回してみよう。痛みはないですか？今度は手を上に上げてみましょう。反対も。
痛みが無い範囲で結構ですので、無理なく行ってくださいね」
- ③効果の説明
例「呼吸を止めずにやさしく行いましょう。肩周りの筋肉がほぐれて血流が良くなります。
肩こりがある方も可能な限り動かしていただくと、こりが軽減することもありますよ」

2
8分
体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「みんなでスマイル！口腔体操」

◆事前に「うれしい」「すっばい」「びっくり」の表情や体の動かし方を確認し、練習をしましょう。
◆顔の筋肉を使って、大きめに表現するように促します。
※参加者に合わせて、テンポを調整します。

- ①はじめのお声がけ
例「体が温まってきたので、今度はお顔をたくさん動かしていきますよ」
- ②動きの説明
例「お顔の筋肉を上手に使えるように、やさしく手をあててお顔のマッサージをしましょう」
「『すっばい』時の表情はどうなりますか？体は？（他『うれしい』『びっくり』も同様に）」

3
4分
体を使う 道具：なし
カラオケ
「手をたたきましょう」

◆「手をたたきましょう」「足ぶみしょう」「笑いましょう」の歌詞に合わせて動作も一緒にいきましょう。
◆「アッハッハ」のところは、大きく口を開いて行う旨を伝えます。
◆インストラクターも良い表情で実施しましょう。
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声がけ
例「お顔の筋肉はほぐれましたか？ちゃんとほぐれたかどうか、歌で確認したいと思います。
歌いながら歌詞に合わせて、体も動かしてみましょう。」

4
5分
音楽を使う 道具：なし
パタカラで歌おう！
「手をたたきましょう」

◆パタカラの意味や目的を事前に伝えることで、意欲向上につながります(下記「③効果の説明」参照)
※参加者に合わせてテンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声がけ
例「今回は同じ歌を『パタカラ』で歌います。歌詞がパタカラで表記されるので、
ひとつひとつの発音を意識して歌いましょう。余裕がある人は先程と同じく、体も動かしてみましょう」
- ②動きの説明
例「パタカラは口腔機能を向上させるお口の体操です。まずは声に出して練習してみましょう。要練習！
はじめは“パ”。皆さん大きな声で言ってみましょう。せーの“パ！”」（以下“タカラ”を同様に）
- ③効果の説明
例「“パ”はくちびるを閉じる力、“タ”は舌の前方への動き、
“カ”は舌の後方への動き、“ラ”は舌の上方への動きを良くするのにつながります」

5
5分
音楽を使う 道具：なし
おぼエルダー
「むすんでひらいて」

◆歌詞が虫食いになっている旨を事前にしっかりと伝えましょう。
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声がけ
例「『手をたたきましょう』は歌と動作を同時に行うことができましたが、それと同じようにできる
有名な歌があります。それは何でしょうか？（実際に手を動かしてヒントを出す）
「所々歌詞が抜けていますが、自信を持って大きな声で歌いましょう。先程までの良い表情を忘れずに」

6
4分
音楽を使う 道具：なし
カラオケ
「むすんでひらいて」(ガイドボーカル付)

◆歌+動作で行いましょう。
「むすぶ」「ひらく」動作をしっかりと行う旨を伝えることで、何気ない動きが運動になります。
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声がけ
例「先程は歌詞が虫食いになっていましたが今度はちゃんと出てきますので、もう一度大きな声で歌いましょう」
「歌詞に合わせて手も一緒に動かしましょう」要練習！

7
10分
体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「タオルぎゅーっとカこぶ体操」

◆タオルを使用した握力アップ体操です。細かい肩の動きもあるので、痛みの有無を確認しましょう。
◆呼吸を止めずに行います。
※参加者に合わせてテンポを調整します。

- ①はじめのお声がけ
例「先程と同じ歌に合わせて、タオル体操をしましょう。お顔は変わらず朗らかに笑顔で！」
- ②動きの説明
例「指一本ずつしっかりとタオルを握る動きや、力を込めてガッツポーズをする動きがあります。
ムキムキマッチョマンの筋肉を思い浮かべて、カッコよくガッツポーズをしましょう」
- ③効果の説明
例「タオルをしっかりと握りしめることで握力アップにつながります。
手すりを上手に利用するには、手すりを握る力だけでなく、自分の体を手すりに引き寄せる腕の力も大切です。
マッチョマン目指してタオル体操をしましょう」

8
4分
音楽を使う 道具：なし
カラオケ
「東京ラブソディー」(ガイドボーカル付)

◆運動後なので、軽くストレッチをしたり深呼吸を促しましょう。
◆せっかくなので直前に使用したタオルをポンポンを持つようにリズムに合わせて振りましょう。
◆「東京ラブソディー」1936年(昭和11年)発売。歌手は藤山一郎。35万枚のヒット。
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

- ①はじめのお声がけ
例「今日はお顔の体操お疲れ様でした。お顔がぼっかぼかになったと思います。
明日お顔が筋肉痛になっているかもしれませんね。
では、最後までわくわく楽しくなるような歌を歌って終わりにしましょう。最後まで笑顔で歌いましょう」