

# 「おすすめプログラム」マニュアル

## 『芭蕉の俳句で巡る奥の細道600里』

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** 音楽を使う 道具：なし  
6分  
「三百六十五歩のマーチ  
(ガイドボーカル付)」

- ◆導入で俳句を読み、参加者の関心を引きつけます。参加者の声を拾いながら、コミュニケーションを広げましょう
- ◆1968年(昭和43年)にリリースされた、水前寺清子の23枚目のシングルです。100万枚を超えるミリオンセラーとなり、「第31回NHK紅白歌合戦」に出場しました
- ◆事前にテンポ、キーを確認しましょう

- ①はじめのお声がけ  
例「『五月雨を あつめて早し 最上川』この俳句を読んだ人は誰でしょう?」(答え:松尾芭蕉)  
例「今日は松尾芭蕉の俳句と訪れたお寺を巡ります。まずはこの歌を歌って元気に江戸を出発です!」

**2** 音楽を使う 道具：なし  
5分  
「斉太郎節  
(ガイドボーカル付)」

- ◆当時の「600里」が現在のどのくらいの距離になるかを聞き、コミュニケーションを広げます[600里⇒約2400km(1里=約4km)]
- ◆芭蕉が旅したルートを地図を活用してお見せすると、より参加者のイメージが膨らみます
- ◆宮城県民謡。松島湾一帯に伝わる、大漁を祈った歌です
- ◆事前にテンポ、キーを確認しましょう

- ①はじめのお声がけ  
例「芭蕉は江戸を出発して、東北・北陸・終点の岐阜県大垣までおよそ600里歩いたそうです」  
例「宮城県の松島に到着し、その素晴らしさに心打たれたといいます。松島と言えばこの歌『斉太郎節』を歌いましょう」

**3** 音楽を使う 道具：なし  
7分  
「パタカラで歌おう!  
「斉太郎節」

- ◆曖昧にならないように、事前の説明をわかりやすくしっかりと行いましょう
- ◆テンポを抑えて実施します。参加者の反応に注視し、必要に応じてテンポを調整しましょう

- ①はじめのお声がけ  
例「今度は同じ歌でお口の体操をしていきます」  
例「歌詞が「パタカラ」に変わっていますので、文字を良く見ながらパタカラで歌いましょう」
- ②効果の説明  
例「食事の際のむせ込みや食べこぼしなどの改善、会話をする際の発音障害などの症状の改善につながります」

**4** 体を使う 道具：なし  
5分  
みんなの元気塾  
「体ぽかぽか ゆれほぐ体操」

- ◆体操の前に軽く肩を回したり、腕を上を持ち上げたり、痛みの確認をすするとさらに安全に行うことができます
- ◆下半身のストレッチの際はイスの前方に座るため、イスからの転倒に注意しましょう

- ①はじめのお声がけ  
例「お口の体操でお顔もほぐれましたね。ゴールの岐阜県までまだまだ歩かなければいけないので、今度は体全体をほぐしていきましょう」
- ②動きの説明  
例「上半身と下半身の準備運動です。痛みが出ない範囲で呼吸を止めずに行いましょう」
- ③効果の説明  
例「体を動かしているうちに、血液の循環が良くなって体がぽかぽかしてきますよ」

**5** 音楽を使う 道具：なし  
3分  
「しょうじょうじのためきばやし」

- ◆問いかけにより、コミュニケーションを広げます(→『夏草や 兵どもが 夢のあと』)
- ◆事前にテンポ、キーを確認しましょう

- ①はじめのお声がけ  
例「松島を出た芭蕉は奥州平泉(岩手県)に向かいます。平泉の中尊寺で読んだ俳句はご存知ですか?」(答え:『夏草や 兵どもが 夢のあと』)  
例「ここでもう一曲、お寺にまつわる歌を歌いましょう」

**6** 音楽を使う 道具：なし  
5分  
おぼエルダー  
「しょうじょうじのためきばやし」

- ◆曖昧にならないように、事前の説明をわかりやすくしっかりと行いましょう

- ①はじめのお声がけ  
例「もう一度同じ歌を歌います。歌詞の一部が隠されていますので、どのような歌詞だったかを思い出しながら歌いましょう」
- ②効果の説明  
例「歌詞を思い出そうと考えることで、脳の活性化につながります」

**7** 体を使う 道具：なし  
10分  
みんなの元気塾  
「みんなでチャレンジ! ステップ運動 <Part II >」

- ◆問いかけにより、コミュニケーションが広がります。(→『閑さや 岩にしみ入る 蟬の声』)
- ◆「できるだけ足を持ち上げること」「映像をよく見て動く」ことを伝えましょう
- ◆テンポを抑えて実施します。参加者の反応に注視し、必要に応じてテンポを調整しましょう
- ◆使用楽曲は『しょうじょうじのためきばやし』です
- ◆立石寺の愛称は「山寺」です

- ①はじめのお声がけ  
例「中尊寺を経て、山形県の立石寺に到着です。ここで芭蕉が読んだ俳句は?」(答え:『閑さや 岩にしみ入る 蟬の声』)  
例「立石寺は1015段の階段が続きます。皆さんも足腰を鍛えて頂上をめざしましょう」
- ②動きの説明  
例「足を前に出したり、横に開いたりします。できるだけ足をしっかりと持ち上げるように意識しましょう」
- ③効果の説明  
例「歩く時や階段の上り下りの時には欠かせない下肢の筋力トレーニングです」

**8** 体を使う 道具：なし  
4分  
みんなの元気塾  
「さすってお手軽クールダウン」

- ◆ゴールである岐阜県の大垣で読んだ俳句は、『鈴の ふたみにわかれ 行秋ぞ』です
- ◆時間に余裕がある時には、体操で使われている楽曲『夕焼け小焼け』を歌ってから体操を行うのも良いですね

- ①はじめのお声がけ  
例「600里の旅も終盤です。優しい音楽を聴きながら疲れた体を癒していきましょう」
- ②動きの説明  
例「呼吸を整えながら、ゆったりと体を動かし、関節や筋肉を労わるようにさすっていきましょう」
- ③効果の説明  
例「筋肉の緊張を和らげ、疲れを残さないようにします」