

「おすすめプログラム」マニュアル

『山のとっぺん目指して足腰強化！』

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

10分

1

音楽を使う
かんがエルダー
「運動会」10月間2 A

道具：なし

◆画面の一部が変わります。一生懸命探すことで脳の活性を促します。
◆ヒントを出しながら、楽しい雰囲気を進めましょう。

①はじめのお声かけ

例「涼しくなったこの季節、運動会が盛んに行われていますね。

今日はまずはじめに、皆さんに運動会の映像を観ていただきます。ただ、映像の中の一部が
だんだん変わっていきますので、どこが変わるかよく注意して観てくださいね」

3分

2

音楽を使う
カラオケ
「うさぎとかめ」

道具：なし

◆教室序盤ですので、参加者の声を引き出すような声掛けをしましょう。
◆うさぎとかめを思い浮かべながら、気持ちよく歌いましょう。
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

①はじめのお声かけ

例「競争と言えば、日本の昔話にも有名なお話がありますがご存知ですか。

まずは大きな声と笑顔で『うさぎとかめ』を歌いましょう」

5分

3

音楽を使う
パタカラで歌おう
「うさぎとかめ」(ガイドボーカル付)

道具：なし

◆パタカラのそれぞれの意味や効果を意識的に伝えることで参加者の意欲が向上します。
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

①はじめのお声かけ

例「今歌った『うさぎとかめ』をパタカラで歌います。歌詞がパタカラで表示されるので、
一つひとつの発音を意識して歌いましょう」

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。

はじめは「パ」皆さんで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」

4分

4

体を使う
みんなの元気塾
「お手軽! 下肢のウォーミングアップ」

道具：なし

◆下肢の動的ストレッチで、使用楽曲は『うさぎとかめ』です。
◆メインエクササイズ前の準備運動ですので、痛みの有無等確認をしましょう。

①はじめのお声かけ

例「うさぎとかめは山のとっぺんまで競争しました。速さは違えど、山のとっぺんまで行くには
頑丈な足腰が必要です。うさぎとかめのように強い足腰になるために今日は筋肉を強くする
体操をしましょう。その前に、まずは準備運動です。『うさぎとかめ』の音楽に合わせて
体を動かしましょう」

②動きの説明

例「つま先の上げ下げをしたり、ももを高く上げてみましょう」

5分

5

体を使う
みんなの元気塾
「うさぎビョンビョン 筋トレ体操」

道具：なし

◆下肢の筋力トレーニングで、使用楽曲は『兎のダンス』です。
◆元気よく飛び跳ねるうさぎをイメージして行いましょう。
※参加者に合わせてテンポとキーを調整します。

①はじめのお声かけ

例「準備運動で脚全体をほぐしたところで、脚の筋肉を強くする体操をしましょう」

②動きの説明

例「うさぎがダンスをするように、つま先やかかとを上げて閉じたり開いたり、
ももを高く持ち上げてビョンビョンと飛び跳ねるような動きがあります」

③効果の説明

例「つま先をしっかり和上げ下げすることですねの筋肉が強くなり、ささいな物に引っかかって転倒する
ことを予防します」

3分

6

音楽を使う
カラオケ
「兎のダンス」

道具：なし

◆楽曲が発表された年代の情報を事前に確認し、その時代を喚起できるようなトークを
心掛けましょう。

①はじめのお声かけ

例「今行った脚を強くする体操で流れていた歌は『兎のダンス』です。

この歌は、作曲が中山晋平さん、作詞が野口雨情さんの名コンビによって作られました。
うさぎのように元気に歌いましょう」

3分

7

音楽を使う
カラオケ
「証城寺の狸囃子」

道具：なし

◆楽曲が発表された年代の情報を事前に確認し、その時代を喚起できるようなトークを
心掛けましょう。

①はじめのお声かけ

例「先ほどお伝えしたように『兎のダンス』は作曲が中山晋平さん、作詞が野口雨情さんの歌です。

このコンビで作られた歌はたくさんありますが、他の曲はご存知ですか。

次は、このコンビによって作られた『証城寺の狸囃子』を歌いましょう」

8分

8

体を使う
みんなの元気塾
「みんなでチャレンジ! ステップ運動」
<Part II>

道具：なし

◆座位で足腰を鍛える体操を行います。使用楽曲は『証城寺の狸囃子』です。
◆「できるだけ足を持ち上げる」「映像をよく見て動く」「手も一緒にたたく」ことを伝えましょう。
※参加者に合わせてテンポを調整します。

①はじめのお声かけ

例「『証城寺の狸囃子』に合わせて、脚の筋肉を強くする体操を行いましょう」

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大切な脚の筋肉を強くします」

4分

9

体を使う
みんなの元気塾
「さずってお手軽クールダウン」

道具：なし

◆筋力トレーニングで呼吸数も上がり筋肉も緊張したので、生理運動で心身を
落ち着かせていきます。

①はじめのお声かけ

例「脚のトレーニングお疲れ様でした。うさぎやかめに負けないくらい脚は強くなったでしょうか。

だいぶ脚が疲れたので、最後はさずってほぐしていきましょう」

「呼吸をとめずに、気持ちをリラックスさせて行いましょう」