

「おすすめプログラム」マニュアル

『ダンベルにぎにぎ 握力アップ!』

要支援高齢者向け【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
5分 「お正月」

- ◆歌詞にも着目して歌えるように声がけをしましょう。
- ◆『荒城の月』『花』でも有名な瀧廉太郎作曲の日本の唱歌です。
- ◆事前にテンポ・キーを確認しましょう。キーは-2がおススメです。

- ①はじめのお声がけ
例「新しい1年の幕開けです。お正月と言えばこの歌ですね。」
例「歌詞の中にお正月ならではの遊びがいくつ入っているか、確認しながら歌いましょう。」

2 音楽を使う 道具: なし
6分 「たこのうた」

- ◆問いかげにより、コミュニケーションが広がります。
(-「たこ揚げ」「こま回し」「まりつき」「追羽根(羽根つき)」)
それぞれの遊びはどのように行うのかを聞くのも良いですね。
- ◆明治43年(1910年)発表の唱歌です。
- ◆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「『お正月』の歌詞の中にお正月ならではの遊びはいくつありましたか。
「たこ揚げ」と「こま回し」と「まりつき」と「追羽根(羽根つき)」の4つがありましたね。」
例「この4つの中に「たこ揚げ」がありました。たこを揚げるイメージをしながら歌いましょう。」

3 体を使う 道具: なし
6分 「体ほかほか ゆれほぐ体操」

- ◆体操を行う前に軽くグーパーをしたり、指を組んでひっくり返して伸ばしたりと、事前に痛みの確認をすることで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。
- ◆後で行う「ダンベル体操」で多く使われる、指・腕・肩・下肢の筋肉をほぐしていきます。

- ①はじめのお声がけ
例「『麻揚げ』『コマ回し』『鞠つき』『追羽根』はそれぞれ、指の力や腕の力がなくともまく遊べません。今日は「握力アップ」を目指して体操を行います。」
例「その前に、まずは体ほぐしの準備運動をしていきましょう。指に痛みはないですか。」
②効果の説明
例「痛みが出るところがないか確認しながら、やさしく動かして体を温めていきましょう。」

4 音楽を使う 道具: なし
5分 「ずいずいずっころぼし」

- ◆手の動きを分かりやすく簡潔に伝えましょう。
【片方の手で筒を作ってもらい、もう片方の人差し指をリズムに合わせて筒の中に入れる】
- ◆歌の最中にインストラクターやアシスタントが参加者の筒の中に指を入れながら回ると、参加者との距離が縮まり教室の一体感が増します。
- ◆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「歌を歌いながら、指先を動かしていきますよ。」
例「『ずいずいずっころぼし』の歌を歌いながら、手遊びも一緒に行いましょう。」

5 音楽を使う 道具: なし
4分 おぼエルダー
「ずいずいずっころぼし」

- ◆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。
- ◆テンポを抑えて実施します。参加者の反応を注視し、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「もう一度同じ歌を歌います。今度は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。」
例「余裕があれば、先ほどのように指先も動かしましょう。」
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。」

6 体を使う 道具: ダンベル
6分 みんなの元気塾
「つまみ力アップ! グーパーニギニギ体操」

- ◆ダンベルの重さやその特長などをお話することで、体操への意識付けを行います。
- ◆体操中呼吸が止まりがちになるので、「呼吸を止めないように」と繰り返し声がけすることを意識しましょう。
- ◆使用されている楽曲は、4・5で使用した『ずいずいずっころぼし』です。

- ①はじめのお声がけ
例「ダンベルを使って、指先でつまむ力や手を握る力を強くする体操を行います。」
例「『ずいずいずっころぼし』の曲に合わせてテンポよく行いましょう。」
②動きの説明
例「ダンベルを爪の先が白くなるくらい強く握ります。お顔はニコニコと呼吸を止めないように気をつけましょう。」
③効果の説明
例「ペットボトルの蓋を開ける時や手すりをしっかりと握る時に使う筋肉を鍛える運動です。」

7 体を使う 道具: ダンベル
3分 みんなの元気塾
「ダンベル体操 はじめの一步」

- ◆ダンベル体操を効果的に行うためのポイント3つを押さえます。
「握り方」...爪先が白くなるくらいダンベルを強く握る/手首はやや内巻きに「姿勢」...椅子の背もたれに寄りかからず足全体に力が入るように構える「動き方」...ゆっくりに流れるように/次の動きへの入れ替わり時にひと呼吸置く

- ①はじめのお声がけ
例「ダンベル体操を正しくカッコ良く行うために、ダンベルのいろはを学びましょう。」

8 体を使う 道具: ダンベル
7分 みんなの元気塾
「にぎって元気に! ダンベル体操」

- ◆参加者の疲労度を確認し、実施するポーズ数を調整しましょう。
(このプログラムでは「6ポーズ(両手巻き上げ下げまで)・深呼吸」までを想定しています。)
- ◆各ポーズ8回ずつとなっていますが、疲れを感じたところで休憩するよう声がけをしましょう。

- ①はじめのお声がけ
例「ダンベルをしっかり握ってダンベル体操をしましょう。」
②動きの説明
例「爪の先が白くなるくらい強く握って、手首は内巻きです。」
③効果の説明
例「握力や腕力が向上するだけでなく、指先をたくさん動かすことによって脳も活性化します。」

9 体を使う 道具: なし
3分 みんなの元気塾
「ストレッチ <アメイジング座位編>」

- ◆参加者の状態に合わせてテンポを調整しましょう。
- ◆呼吸を止めずにリラックスして行うよう、声がけをしましょう。

- ①はじめのお声がけ
例「今日はダンベルで、たくさん指や腕を使いました。」
②動きの説明
例「リラックスしながら、今日頑張った部分をほぐしていきますよ。」