

「おすすめプログラム」マニュアル

『昔話で頭と体・元気ハツラツ！』

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
おぼエルダー
「金太郎」 道具：なし

◆歌詞を思い出そうとすることで脳の活性化につながります。

3分

①はじめのお声がけ
例「今日は昔話に登場する主人公にちなんだ楽曲で歌や体操をしていきます」
例「早速、『金太郎』の歌を歌います。ただし、頭も使いながら歌います。歌詞が空欄になっているところがあるので思い出しながら歌いましょう」

2 音楽を使う
カラオケ
「金太郎」 道具：なし

◆おぼエルダーの答え合わせとともに、大きな声で気持ちよく歌います。

2分

①はじめのお声がけ
例「歌詞の答え合わせをしましょう。今度は自信を持って、大きな声で堂々と歌いましょう」

3 体を使う
みんなの元気塾
「3人の太郎さんと
グー・チョキ・パー」 道具：なし

◆リズムに合わせた3種類のグー・チョキ・パー体操です。
◆『桃太郎』『金太郎』『浦島太郎』『花嫁さん』の楽曲に合わせたリズム体操で、徐々に難しくなっていきます。
◆参加者に合わせてテンポを1〜3に調節しましょう

10分

①はじめのお声がけ
例「次は、色々な昔話の楽曲に合わせたグー・チョキ・パー体操をしていきましょう」

②動きの説明 **要** 練習！
例「手拍子をしたり足を叩いたりしてから左右交互にグー・チョキ・パーを出していきます」

③効果の説明
例「音楽に合わせて指先をたくさん動かすことで脳が活性化します」

4 体を使う
みんなの元気塾
「ぐるぐるアップ体操」 道具：なし

◆指先や肩甲骨周りをほぐす体操です。BGMは『池の鯉』です。
◆『金太郎』で端午の節句の鯉のぼりと『池の鯉』の鯉を関連付けて紹介するのも良いです。
◆隣の方ともコミュニケーションが図れるのでアイスブレイクにもつながります。

3分

①はじめのお声がけ
例「金太郎のような元気な体を目指して、しっかり体操をしていきましょう。まずは、準備運動です。指先や肩まわりをほぐしていきましょう」

②動きの説明 **要** 練習！
例「合わせた手を上に持ち上げてパッと開いて、お隣さんと手を合わせます。ニコッと顔を合わせましょう」

③効果の説明
例「指や腕をたくさん動かして、体をほぐします。お隣さんは元気かな？」

5 体を使う
みんなの元気塾
「ツイストごりごり体操」 道具：なし

◆体を左右に大きく振ったり、ツイストしたりすることで体幹部、腰回りをほぐしていきます
◆参加者に合わせてテンポを1〜2に調節しましょう
◆BGMは『池の鯉』です

2分

①はじめのお声がけ
例「次は、腰周りや脚をほぐしていきます」

②動きの説明 **要** 練習！
例「反対の手と膝を合わせてツイストしたり、膝でふくらはぎをゴリゴリとほぐしたりしていきます」

③効果の説明
例「体の中心をしっかり捻ることで腰周りの筋肉をほぐし、ふくらはぎのゴリゴリで下肢の血行促進につながります」

6 体を使う
みんなの元気塾
「もっとチャレンジ！ステップ運動
<Part II >」 道具：なし

◆腰や股関節の痛みの確認を行きましょう。痛みがある方はお休みです
◆「浴槽に入る」「車の乗り降り」など、生活行為向上につながる動きです
◆足を上げた時に、前かがみにならないように声掛けを行います
◆BGMは「鬼のパンツ」です。

5分

①はじめのお声がけ
例「お相撲や鬼退治に必要な下肢の筋力を高めるステップ運動をしましょう」

②動きの説明 **要** 練習！
例「足を前に出したり、横に開いたりします。出来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」

7 音楽を使う
パタカラで歌おう
「桃太郎」 道具：なし

◆カラオケの歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に置き換えて歌うことで、楽しみながら口腔体操ができます。
◆パ・タ・カ・ラで歌うことで、口腔機能の向上を目指します。

2分

①はじめのお声がけ
例「『桃太郎』も出てきましたね。きびだんごを美味しく食べられるように、次は『桃太郎』の楽曲で口腔体操をしましょう」

②動きの説明 **要** 練習！
例「カラオケの歌詞と一緒にパ・タ・カ・ラの歌詞が流れるので一つ一つの発音を意識しながら歌いましょう」

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につながります」

8 音楽を使う
パタカラで歌おう
「斉太郎節」 道具：なし

◆カラオケの歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に置き換えて歌うことで、楽しみながら口腔体操ができます。
◆パ・タ・カ・ラで歌うことで、口腔機能の向上を目指します。

3分

①はじめのお声がけ
例「『斉太郎』は出てきませんでしたが、次は『斉太郎節』の楽曲でも同じように口腔体操をしましょう」

9 体を使う
わくわく12ヶ月
「斉太郎節」 道具：ゴムバンド

◆上半身を大きく動かす体操でバランス能力の向上も図ります
◆「歌の確認」→「動きの説明」→「歌と動きを合わせる」順序で進行すると、より理解が高まり、楽しくしっかりと体を動かすことができます
◆ハンディを着ると更に盛り上げます

10分

①はじめのお声がけ
例「次は『斉太郎節』を歌いながら楽しくリズム体操をしましょう」

②動きの説明
例「船をこぐ動きや、ゴムを引く動き、体を大きく捻ったり倒したりする動きがあります」

③効果の説明
例「大きく体を動かすことでバランス能力の向上につながります」

10 音楽を使う
おぼエルダー
「浦島太郎」 道具：なし

◆歌詞を思い出そうとすることで脳の活性化につながります。

3分

①はじめのお声がけ
例「『浦島太郎』も出てきましたね。『浦島太郎』の空欄になっている歌詞を思い出しながら歌いましょう」

11 音楽を使う
カラオケ
「浦島太郎」 道具：なし

◆おぼエルダーの答え合わせとともに、大きな声で気持ちよく歌います。

2分

①はじめのお声がけ
例「歌詞の答え合わせをしましょう。今度は自信を持って、大きな声で堂々と歌いましょう」