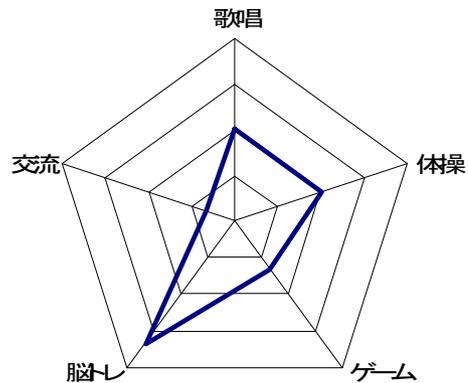


# 『歌って踊って、脳元気！』（OP111206）

## ■教室対象者

一次予防対象者	二次予防対象者	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3
---------	---------	------	------	------	------	------

## ■教室目的



歌唱 : 歌うことで、発声や発語を促し、心身の開放と口腔機能の向上を目的としています

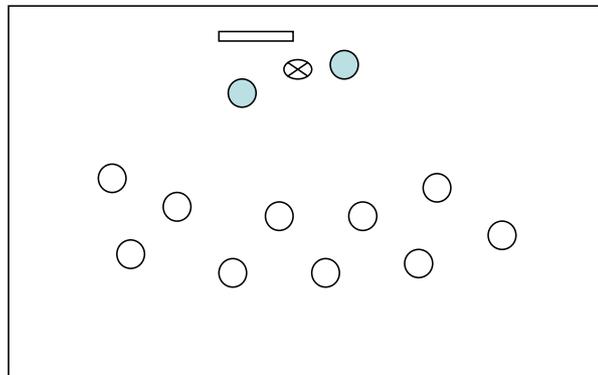
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

脳トレ : 脳神経を刺激し、脳機能の活性化を目的としています

レク・ゲーム : レクやゲームを行うことで、より楽しく、自発的に身体を動かすことを目的としています

体操 : 身体を動かすことで、運動機能の維持・向上を目的としています

## ■レイアウト



\* 指導者とモニターがみえるような扇状

\* 両手を広げても左右がぶつからない程度の間隔

## ■準備物

・セラバンド

## ■人数

10人程度

『歌って踊って、脳元気!』(60分メニュー)

順番	アクティビティ	使用楽曲	時間	内容	使用備品	指導・アシスタントのポイント	参加者への注意点	ねらい・効果	要素
1	教室内容の説明	懐郷映像「東北地方」 (8777-52)	2分	指導者自己紹介・教室内容説明		教室のテーマは「認知症予防」 簡単に内容を説明します	体調確認、無理をしないこと	曲や映像で雰囲気を演出 します	
2	はつらつ教室 認知症予防	認知症予防レクチャー2 (7902-54)	6分	認知症予防の知識を身につけ ます		耳の聞こえにくい人や目の見えにくい人 へ配慮します	分かりにくいところがあれば 質問しましょう	健康に対する意識付けを 目的としています	脳
3	はつらつ教室 認知症予防	認知症予防トレーニング2 (7902-59)	7分	認知症予防のトレーニングをし ます		「できないから認知症である」ということ ではないことを強調します 複数の参加者がいる場合は、途中で 答えを発言しないように指導します	ご自分の中で、答えを確認し ていきましょう	脳のトレーニングを目的に しています	ゲ ・ 脳
4	ラジオ体操	「ラジオ体操第一」 (9610-02)	5分	認知症予防には運動も大切 身体を動かす前に準備運動を 行います		無理に運動をしていないかどうか、参加 者の様子に注意を払いましょう	今日の身体の調子などを確 認しましょう	身体を少しずつ動かして 準備運動を行います	体
5	歌謡体操	「[ゆっくり]北国の春」 (6515-09)	10分	適度な運動で認知症予防! 歌いながら楽しく体操を行いま す		最初に動きの説明をしましょう 曲の最中、一歩前に次の動きを伝えられ ると良いです 参加者の身体能力に合わせてテンポを調 節しましょう	良い姿勢を意識しながら動き、 余裕のある方は歌もしっかり 歌いましょう	楽しく、足腰の老化を防ぐ 体操を行います 振り付けを覚えようとする ことで脳のトレーニングに もなります	歌 ・ 体 ・ 脳
6	イントロクイズ&合唱	イントロクイズ (8999-54)	20分	イントロクイズでさらに脳のト レーニング 例題1.「リンゴの唄」 (2700-01) 例題2.「東京のバスガール」 (2059-01) 例題3.「高原列車は行く」 (1691-02) 例題4.「青い山脈」 (2576-01) 例題5.「斉太郎節」 (1785-02)		正解者にマイクをお渡しすると盛り上が ります 懐かしいと感じる曲や施設で定番の曲な どを選曲します	解った方は手を上げるなどし てアピールしましょう	曲を思い出そうとすること で脳のトレーニングになり ます マイクを持って歌う喜びな どを感じていただきます	歌 ・ ゲ ・ 脳 ・ 交
7	懐メロで歌って踊ろうわ わく12ヶ月	「斉太郎節」 (7406-10)	12分	振り付け体操で身体を動か します	セラバン ド	最初に動きの説明をしましょう 曲の最中、一歩前に次の動きを伝えられ ると良いです	良い姿勢を意識しながら動き、 余裕のある方は歌もしっかり 歌いましょう	楽しみながら身体を動か すことができます 振り付けを覚えようとする ことで脳のトレーニングに もなります	歌 ・ 体 ・ 脳