

目的別「おすすめプログラム」マニュアル

『あたまスッキリ！ チャレンジ編（30min）』

要支援高齢者向け

要

練習！

では一度動きの練習をしましょう

【プログラム時間 30～35分】

1. ウォーミングアップ（10～15分）

音楽を使う

道具：なし

「紅葉」

- ◆一度、合唱してからグループに分けて、輪唱に挑戦してみましょう
- ◆参加者に合わせて2グループ、3グループ、4グループで行ってみましょう

①はじめのお声かけ

例「『紅葉』で輪唱をしてみましょう！まずは、一度みなさんと合唱します」

②ルールの説明

例「歌いだしをずらして、追いかけるように歌っていきます」

③効果の説明

例「周りの声を聴きながらもつられないように歌うことで、脳機能の向上につながります」

体を使う

道具：なし

はつらつ教室

「認知症予防トレーニング1」

- ◆間違えても「認知症」というわけではありません
- ◆時間がある場合は、「認知症レクチャー2」とあわせて観てみましょう

①はじめのお声かけ

例「映像を観ながら脳のトレーニングをしましょう！」

②ルールの説明

例「答えが分かってもし口にせず、自分の心の中で答えましょう」

③効果の説明

例「間違えてもトレーニングに挑戦することが大切です」

2. メインプログラム（20分）

体を使う

道具：なし

みんなの元気塾

「楽しくチャレンジ！タッチ&クラップ！<1stステージ>」

- ◆二人一組では、それぞれの動きをしっかり練習してから合わせましょう
- ◆最初はできなくても大丈夫！まずは楽しく行い、少しずつ挑戦していきましょう
- ◆少し難しいことに挑戦することが重要で、出来た時の達成感も良い刺激となります

①はじめのお声かけ

例「タッチや手拍子で楽しく体を動かします。二人一組で難しい動きにも挑戦しましょう」

②動きの説明

例「二人一組では、縦からのクラップと横からのクラップをそれぞれで覚えましょう」

③効果の説明

例「動きを覚えることやリズムを合わせることで脳機能の向上につながります」

体を使う

道具：なし

みんなの元気塾

「もっとチャレンジ！ステップ運動 Part I」

- ◆腰や股関節の痛みの確認を行いましょう。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しょう

①はじめのお声かけ

例「歌いながらリズムに合わせて楽しく体を動かしていきましょう！」

②動きの説明

例「脚を持ち上げてまたぐように動かします。途中で手拍子も入ります」

③効果の説明

例「脚と手を同時に動かすことで、脳機能の向上につながります」