

目的別「おすすめプログラム」マニュアル

『あたまスッキリ！ もっとチャレンジ編（30min）』

元気高齢者向け

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（15分）

体を使う 道具：なし

みんなの元気塾
「ぐるぐるアップ体操」

◆狭い場所でも行えるエコノミークラス症候群予防体操がもとになった体操です
◆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

①はじめのお声かけ

例「まずは、指先や肩周りを動かす体操をします」

②動きの説明

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「指先をたくさん動かして、脳に刺激を与えましょう。お隣さんは元気かな？」

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！ <3rdステージ>」

◆二人一組では、それぞれの動きをしっかりと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、縦からの拍手と横からの拍手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」

2. メインプログラム（15～20分）

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2」

◆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「答えが分かっていても口に出さずに、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」

体を使う 道具：ボンボン

みんなの元気塾
「みんなでボンボン！
リズムあそび」

◆ボンボンがない場合は、手で叩くかスカーフなど代わりのものを持ちましょう
◆動きを繰り返し確認して、何度か練習してみましょう
◆慣れてきたら隣同士違う動きに挑戦してみましょう

①はじめのお声かけ

例「音楽に合わせて楽しくリズム遊びをしましょう」

②動きの説明

例「隣の人の肩を8回4回2回のリズムで叩いたり、斜めに腕を伸ばしたりします」

③効果の説明

例「音楽や周りの人の動きに合わせることで脳機能の向上につながります」