

# 目的別「おすすめプログラム」マニュアル

## 『口から健康！ 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（15分）

体を使う  
はつらつ教室

道具：なし

#### 「口腔機能向上1」

##### ①はじめのお声かけ

例「今日のテーマは『舌』です。口の中を清潔にして、全身の健康も保っていきましょう」

##### ②動きの説明

例「最初は口腔清掃に関するお話です。その後少しずつ体や口周りを動かし、最後はひとりじゃんけんで頭も動かしましょう。」

##### ③効果の説明

例「舌の正しい清掃の仕方について理解が深まり、体も口周りも少しずつほぐれていきます」

- ◆今日のキーワードは「口の汚れ」
- ◆口腔清掃の重要性を理解してから、体を少しずつ動かし、口周りのエクササイズも行います

### 2. メインプログラム（15～20分）

ゲーム

道具：なし

#### 「顔じゃんけん」

##### ①はじめのお声かけ

例「顔を使ってじゃんけんをしましょう！」

##### ②ルールの説明

例「3回行って全部勝った方が今日の顔じゃんけんのチャンピオンです」

##### ③効果の説明

例「顔の筋肉がしっかり動くので、表情が豊かになったり、お話しもスムーズにできるようになったりします」

- ◆顔での「ぐー」「ちよき」「ぱー」を確認して、数回練習をしてみましょう
- ◆参加者の人数や、状況に合わせて実施回数を調整しましょう
- ◆慣れてきたらお隣同士で行うのも盛り上がります

体を使う  
健口クリニック

道具：なし

#### 「ポッピングエクササイズ 舌ならし編」

##### ①はじめのお声かけ

例「口の中の大事な機能について理解を深めて、簡単にできるお口の体操をしましょう」

##### ②動きの説明

例「映像の前半でしっかり理解して、後半の実践で曲にあわせて実施してみましょう」

##### ③効果の説明

例「『唾液』について理解が深まり、唾液腺を刺激する体操を覚えることができます」

- ◆利用者の状況によっては、途中一時停止をして確認や説明を行うと、より理解が深まり、しっかり学び、しっかり動くことができます
- ◆慣れてきたら別の曲に合わせて、舌ならしのエクササイズをしてみましょう