

「介護予防教室向け おすすめプログラム」マニュアル

『口腔体操でい～えがお！』

一次予防教室向け【プログラム時間 90分】

要 練習！ では一度動きの練習をしましょう

1 体を使う 道具：なし
はつらつ教室
「口腔機能向上4」
20分

◆食べるための機能「咀嚼」「嚥む力」について学びましょう
◆運動は体の調子を確認しながら行いましょう

①はじめのお声かけ
例「今日のテーマは口腔機能向上。まずは嚥む力について学び、口の体操や上半身の体操をしていきましょう」
例「食べ物を嚥む時に使われている顔の筋肉に意識を向けてみましょう」

2 ゲーム 道具：なし
「顔じゃんけん」
5分

◆直前のコンテンツの流れを大切に、再度、顔じゃんけんを行います
◆直前のコンテンツと「グー・パー・チョキ」の顔の作り方が違う点を説明しましょう
◆映像と一緒に楽しい雰囲気をつくっていきましょう

①はじめのお声かけ
例「もう一度、顔じゃんけんに対決をしましょう。その前に顔の作り方の確認です」

3 体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「みんなでスマイル！ 口腔体操」
4分

◆音楽に合わせて、楽しく口の周りの筋肉を動かし、口腔機能の向上を目指します
◆口の動きに合わせて体も一緒に動かすことで、顔と体全体が温まります

①はじめのお声かけ
例「ねこふんじゃったの曲に合わせて、楽しくお口の体操を行います」

②動きの説明
例「ペロ押し（上、左、右、下）があります。頬をふくらませたり、嬉しい表情、すっぱい表情、びっくりした表情があります。どれもお口の筋力強化につながります」

③効果の説明
例「食事の際のむせ込みや食べこぼしなどの改善、会話をする際の発音障害などの症状の改善につながります」

4 音楽を使う 道具：なし
パタカで歌おう！
「冬景色」
8分

◆パタカで歌うことで、口腔機能の向上を目指します
◆まずは通常の「冬景色」を歌い、歌の確認をしてから、「パタカ」に置き換えたものに挑戦しましょう

①はじめのお声かけ
例「冬景色の歌詞をパ・タ・カ・ラに置き換えて歌います」

②動きの説明
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、一つひとつの発音を意識しながらパ・タ・カ・ラの歌詞で歌いましょう」

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」

5 休憩
5分

6 体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「ぐるぐるアップ体操」
4分

◆口腔体操で緊張した肩まわりや首・背中をほぐしていきます

①はじめのお声かけ
例「お顔の筋肉はだいぶほぐれたと思いますので、今度は体全体をほぐしていきましょう」

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。ニコッと顔を見合わせましょう」

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？」

7 体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「ココロも弾む！ ウォーミングアップ<下肢編>」
5分

◆次のトレーニングに備えて下肢のウォーミングアップを行います
◆体操中の「足先で床をなぞる」ところでは口腔体操にちなんだキーワードを描きましょう

①はじめのお声かけ
例「今度は下半身の準備運動です。呼吸を止めずに行うためにも笑顔で声を出して動きましょう」

②動きの説明
例「足先で床をなぞるところでは、パ・タ・カ・ラと描きましょう」

③効果の説明
例「この後に脚の筋トレを行うので、ケガをしないようにしっかりと準備をしましょう」

8 体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「二人でLet's筋トレ」
10分

◆二人一組で行います。体格に近い同士が組みになることをオススメします
◆お互いの距離が離れすぎていると行いづらいので膝が触れるくらい近づきましょう
◆力を入れる際、息が止ま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「二人一組で楽しく筋肉を強くする体操を行います」

②動きの説明
例「少し近づいて、握手をしたり、押ししたり、引いたりしていきます」

③効果の説明
例「ペットボトルを開ける力や、物を上げ下ろしする時の力などを鍛えています。呼吸を止めずに行うためにも、二人で声を出しながら笑顔で行いましょう」

9 体を使う 道具：ボール
みんなの元気塾
「二人でLet'sボール体操」
14分

◆片手でつかめるくらいに、空気を少し抜いたボールを使用します
◆まずは映像を見て、動きの確認をしていきましょう

①はじめのお声かけ
例「二人一組になって、今度はボールを使った体操を行いましょう」

②動きの説明
例「ボールを腕の上下で挟んで、スライドさせたり、回したりする動きがあります」

③効果の説明
例「体を上手く動かすための神経系の機能の向上につながります。相手の方とより一層力を合わせて、お互いの良い顔を見ながら行いましょう」

10 体を使う 道具：なし
みんなの元気塾
「あひるンルンでロコモ体操♪」
15分

◆まずは映像を見て動きの確認をしっかりと行います
◆複雑な動きの部分は事前に動き方の説明をしっかりと行いましょう
◆方向転換の動きがあるので、転倒しないように十分な注意を払います
◆「アヒルの口を」意識して行いましょう

①はじめのお声かけ
例「最後はアヒルになったつもりでアヒル口。お顔と体と一緒に動かして楽しみましょう」

②動きの説明
例「前後左右に方向転換をしたり、お尻をアヒルのように振ったり、片脚立ちをします。無理のない範囲でやってみましょう」

③効果の説明
例「体をすばやく切り替えることでバランス感覚が向上し、転倒予防につながります。途中で動きがわからなくなっても大丈夫！笑顔でチャレンジしましょう」