

「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！』

二次予防教室向け【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：グミ、手鏡、舌圧子
はつらつ教室
「口腔機能向上6」
40分

- ◆舌の役割について学びましょう
- ◆舌圧子がない場合は、割り箸などをくわえてみましょう
- ◆運動は身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。まずは舌の役割について学んで、少しずつ上半身や口の体操をしていきましょう」
例「実際にグミを食べたり、舌圧子をくわえたりしながら、口の動きを意識していきましょう」

2 休憩
5分

3 体を使う 道具：なし
健口クリニック
「舌グルグルエクササイズ編」
7分

- ◆「学び」と「遊び」の融合の時間です
- ◆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「もう少し舌の運動を行います。映像を見ながらしっかり学んで、しっかりエクササイズしていきましょう」

4 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「ねこふんじや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 **要 練習！**
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」

5 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＜上肢編＞」
5分

- ◆対象者に合わせて、テンポを調整しましょう
- ◆出てくる楽器をイメージしながら、動きの確認を行いましょう
- ◆早い動作の際には、息を止めないように声掛けを行います
- ◆サビの歌詞「オパッキャマラド、ハキヤマラド、パオパオバンバンバン」を歌いながら行うと口腔体操にもなります

①はじめのお声かけ
例「バイオリンやピアノを弾く動きで、指先や肩周りをほぐしていきましょう」

②動きの説明 **要 練習！**
例「腕をくるくると回したり、太鼓を叩くような動きをしてみましょう」

③効果の説明
例「楽しく音楽に合わせて動き、上半身をほぐしましょう」

6 体を使う 道具：ポンポン
みんなの元気塾
「みんなでポンポンリズム遊び＜Part2＞」
6分

- ◆ポンポンがない場合は、手を使うかスカーフなど代替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
- ◆慣れてきたらカウントを口に行ったり、隣同士動きをずらすなどのアレンジ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あそびをしましょう」

②動きの説明 **要 練習！**
例「手を横に開いたり、交差したり、上下左右に伸ばしたりします。脚の動きもリズムカルに行いましょう！」

③効果の説明
例「大きな掛け声や最後の決めポーズなど顔も動かすことで、口腔機能の向上につながります」

7 休憩
4分

8 体を使う 道具：ボール
みんなの元気塾
「ふたりでLet'sボール体操」
10分

- ◆片手でつかめるくらい、空気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、ボールを使った体操を行いましょう」

②動きの説明 **要 練習！**
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。相手の方と息を合わせて行うのでコミュニケーションが図れ、笑顔も生まれます」

9 音楽を使う 道具：なし
パタカラで歌おう！
4分

- ◆カラオケの歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に置き換えて歌うことで、楽しみながら口腔体操ができます
- ◆パ・タ・カ・ラで歌うことで、口腔機能の向上を目指します

①はじめのお声かけ
例「お酒を美味しく飲むために口腔体操をしましょう。黒田節の楽曲の歌詞をパ・タ・カ・ラに置き換えて歌います」

②動きの説明 **要 練習！**
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」

10 体を使う 道具：なし
懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月
「黒田節」
5分

- ◆「歌の確認」→「動きの説明」→「歌と動きを合わせる」の順序で進行すると、より理解が深まり、楽しくしっかりと体を動かすことができます

①はじめのお声かけ
例「黒田節を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 **要 練習！**
例「お酒を飲むような動きや槍を突くような動きがあります」

③効果の説明
例「懐メロを歌いながら体操をすることで脳と体の活性化につながります」