

「介護予防教室向け おすすめプログラム」マニュアル

『うたと体操で目指せ 元気度アップ!』（二次予防教室向け）

二次予防教室向け【プログラム時間 90分】

【練習】 では一度動きの練習をしましょう

1 音楽を使う 道具：なし
5分 「浜辺の歌」

①はじめのお声かけ
例「今日のテーマは『うたと体操で目指せ 元気度アップ!』。歌と体操で南の島を目指します」
例「まずは、海を目指して『浜辺の歌』を歌いましょう」

2 体操を使う 道具：なし
5分 みんなの元気墊 「ストレッチくきらく浜辺編」

①はじめのお声かけ
例「『浜辺の歌』に合わせて、少しずつ指や体を動かして、ほぐしていきましょう」

②動きの説明
例「両手の指を組んで、前や上に伸ばしたり、両肘を持って体を揺らしたり、曲げたりします」

③効果の説明
例「ゆったりとした曲と動きで心地よく、指や肩甲骨周り、腰周りをほぐしていきます」

3 体操を使う 道具：なし
5分 みんなの元気墊 「心と体のコリコリ解消! 楽しいレクリエーション」

①はじめのお声かけ
例「さらに指先や体をほぐしていきます。グー・チョキ・パーで楽しく指から動かしましょう」

②動きの説明
例「片方の手で親指が中のグー、もう片方の手で親指が外のグーを作ってこれを交換します」

③効果の説明
例「指の動きだけでなく、体を大きく動かすことによって準備運動にもなります。難しくても挑戦しましょう!」

4 体操を使う 道具：なし
3分 みんなの元気墊 「ツイストごりごり体操」

①はじめのお声かけ
例「次は、体の中心や脚をほぐしていきます」

②動きの説明
例「反対の手と膝を合わせたり、膝でふくらはぎをこりこりとほぐしたりしていきます」

③効果の説明
例「体の中心を大きく動かすことでバランスの向上や、ふくらはぎのごりごりで下肢の血行促進につながります」

5 音楽を使う 道具：なし
3分 「ソーラン節」

①はじめのお声かけ
例「南の島を目指して『ソーラン節』を歌いながら、元気よく出航しましょう」

6 体操を使う 道具：なし
4分 みんなの元気墊 「みんなでチャレンジ! ステップ運動 <PartIII>

①はじめのお声かけ
例「船の上でも足腰は大事! 座ったままで下肢の筋力を高めるステップ運動をしましょう」

②動きの説明
例「足を前に出したり、横に開いたりします。できるだけ足をしっかりと持ち上げるように意識しましょう」

③効果の説明
例「歩く時や階段の上り下りの時には欠かせない下肢の筋力トレーニングです」

7 体操を使う 道具：ゴムバンド
10分 わくわく12ヶ月 「斉太郎節」

①はじめのお声かけ
例「船をどンドンこいでいきます。『斉太郎節』を歌いながら楽しくリズム体操をしましょう」

②動きの説明
例「船をこぐ動きや、ゴムを引く動き、体を大きく捻ったり倒したりする動きがあります」

③効果の説明
例「大きく体を動かすことでバランス能力の向上につながります」

8 休憩 5分

9 体操を使う 道具：ダンベル
10分 みんなの元気墊 「にぎって元気に! ダンベル体操」

①はじめのお声かけ
例「船旅も体力勝負! たくさん体を動かしても疲れにくい体づくりにつながるダンベル体操をしましょう」

②動きの説明
例「座ったままお腹に力を入れて、前傾になり、手は爪の先が白くなるまで握って体操をしましょう」

③効果の説明
例「握力や全身の持久力の向上につながります。また、関節の可動域も広がっていきます」

10 音楽を使う 道具：なし
5分 「南国土佐を後にして」

①はじめのお声かけ
例「四国に到着しました。『南国土佐を後にして』を歌いましょう」

11 体操を使う 道具：なし
10分 わくわく12ヶ月 「島のブルース」

①はじめのお声かけ
例「鹿児島県の離島、奄美大島を舞台にした曲を歌いながら楽しくリズム体操をしましょう」

②動きの説明
例「手首をしなやかに返したり、手で長い黒髪を表現するような動きがあります」

③効果の説明
例「懐かしい歌を歌いながら、体操をすることによって脳の活性化にもつながります」

12 休憩 5分

13 音楽を使う 道具：なし
3分 「憧れのハワイ航路」

①はじめのお声かけ
例「さあ、いよいよ船はハワイを目指して進んでいきます。『憧れのハワイ航路』を歌いましょう」

14 体操を使う 道具：なし
10分 みんなの元気墊 「毎日続けるロコモ予防体操」

①はじめのお声かけ
例「ハワイで有名な料理のひとつがロコモです。食べる前にロコモ予防体操をしましょう」

②動きの説明
例「最初に片足立ち、次にイスに座って脚の上げ下げ、最後にまた立ってかかと上げを行います」

③効果の説明
例「ロコモ予防や転倒予防につながります」

15 体操を使う 道具：なし
7分 みんなの元気墊 「ストレッチくきらくすアロハ編」

①はじめのお声かけ
例「最後はフラダンス風のストレッチで、ゆっくりと整理運動を行います」

②動きの説明
例「手で波や風、お花を表現するような動きや、腕を前後左右にゆったり伸ばす動きがあります」

③効果の説明
例「心と体を落ち着かせ、疲れを残さないために行います」
