

「介護予防教室向け おすすめプログラム」マニュアル

『肩コリ解消！夏の海です～いすい』（二次予防教室向け）

二次予防教室向け【プログラム時間 45分】

要 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

「われは海の子」

5分

①はじめのお声かけ

例「今日のテーマは『肩コリ解消！夏の海です～いすい』です。泳ぎが得意な方はいらっしゃいますか？」

例「泳ぎが得意な方も苦手な方も、今日は広い海で気持ちよく泳ぐことをイメージして歌いましょう」

- ◆テーマを伝え、イメージ喚起を目的に歌を歌います
- ◆序盤なので、出来るだけ参加者の声を引き出せるように問いかけ内容に気を配りましょう
- ◆歌詞は7番までありますが、キリの良いところで止めても良いです
- ◆事前にテンポ・キーの確認をしましょう

2

目で観る かんがエルダー 道具：なし

「7月 間2（すいか割り）A」

8分

①はじめのお声かけ

例「海でよく行われていることと言えば『スイカ割り！』これからスイカ割りの映像をお見せします。

よく見ていると1ヶ所だけ少しずつ変わっていくところがありますので、目を凝らしてよく見てくださいね」

②効果の説明

例「変わるところを一生懸命探すことで、脳の血流量が上がり、脳が活性化されます」

- ◆これから行う内容を丁寧に分かりやすく説明しましょう
- ◆説明が行き届かないと楽しさが半減し、教室に対する意欲減退にもつながる可能性があります
- ◆答え合わせをしっかりと行い、分からなかった方も最後には理解できるように配慮しましょう

3

体を使う 歌謡体操 道具：なし

「われは海の子<ゆっくり>」

5分

①はじめのお声かけ

例「頭がスッキリしたところで『われは海の子』に合わせて、今日の肩の状態をチェックしましょう」

②動きの説明

例「肘を曲げながら拳を作って気合を入れたり、手首を内側外側にひねったりしていきます」

③効果の説明

例「肩をひねったり、腕を広げる時に肩に痛みがないか確認をしましょう」

- ◆事前に動きを確認し、練習をしましょう
- ◆体操は4番まででも結構です（キリの良いところで止めましょう）
- ◆3つの動きで構成されていますので、理解し易く満足度も高くなると思われそうです
- ◆動きに慣れたら歌を歌いながら行いましょう

4

体を使う みんなの元気塾 道具：なし
「陽さんと一緒に
アクションタイム！！」

12分

①はじめのお声かけ

例「準備運動で肩もほぐれたので、頭と体の神経をつなげる体操をしましょう」

②動きの説明

例「ゲーチョコキパーを使って、『ないものじゃんけん』をしましょう」

③効果の説明

例「普段見慣れているジャンケンですが、『ないもの』を探すことで頭の体操になります。ちょっと難しくても諦めずに挑戦してみましょう」

- ◆映像内でも動きの説明はありますが、参加者の様子を見て説明の補足をしましょう
- ◆参加者に合わせてテンポを1～2に調節しましょう

5

体を使う 道具：タオル

みんなの元気塾 「タオルでにっこり体操」

5分

①はじめのお声かけ

例「準備運動で頭も体もほぐれたところで、今日のテーマ『肩』の体操をしましょう」

「今日は暑い夏、汗をふくのに必要不可欠なタオルを使って行います」

②動きの説明

例「タオルの両端をしっかりと握りながら、左右前後に揺らしていきます。肩に痛みはありませんか」

③効果の説明

例「肩コリの原因の一つは「血流の悪さ」です。

積極的に肩や肩甲骨まわりを動かすことで血流量をUPさせましょう」

- ◆前半の準備運動は行わずに、後半のタオル体操のみ行います
- ◆タオル体操の前に、動きを一部抜粋して説明し、練習をしましょう
- ◆練習の際、肩に痛みがないか確認してから行いましょう

6

音楽を使う 道具：なし

「ウミ」

1分

①はじめのお声かけ

例「いよいよ海に到着です。広くて大きな海をイメージしながら歌いましょう」

- ◆振り付け体操を行う前に、使用されている楽曲を歌います
- ◆事前にテンポ・キーの確認をしましょう

7

体を使う 道具：なし

わくわく12ヶ月パートⅡ

「うみ」

5分

①はじめのお声かけ

例「今度は「ウミ」の歌に合わせて、大きく肩を動かして泳ぎます！」

②動きの説明

例「「クロール」はどのように腕を動かしますか？（以下同様に「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ）」

③効果の説明

例「肩や腕、背中、胸など泳ぎに必要な筋肉がたくさん動かされます。水泳選手になった気分で行いましょう」

- ◆動きの確認は一方的にこちらから伝えるのではなく、参加者の声を聞きながら行うと、よりコミュニケーションが促されます
- ◆「歌の確認」→「動きの説明」→「歌と動きを合わせる」順序で進行すると、より理解が高まり、楽しくしっかりと体を動かすことができます
- ◆肩を中心に腕を大きく動かす体操ですので、痛みの有無を確認し、無理せず行うことを伝えましょう

8

音楽を使う/体を使う 道具：なし

「浜辺の歌」

4分

①はじめのお声かけ

例「最後は泳ぎ疲れた体をほぐして労わってあげましょう」

②効果の説明

例「ゆっくりと深呼吸をしながら行うとよりリラックス効果が高まり、血圧や心拍数が落ち着いていきます」

- ◆教室最後の体操であることを伝え、リラックスして行うよう声掛けをしましょう