



## アイスブレイク

### 楽しくチャレンジ！タッチ&クラップ！①ファーストステージ

一般 要支援 要介護

🕒 4分25秒 🎵 かたつむり

前半は映像に合わせて腕を伸ばしてタッチする運動。後半は2人1組のリズム遊び。  
お洗濯物を干すために必要な肩関節の可動域を広げ、腕を上げるための筋力アップを目指します。  
楽しく身体を動かすことで敏捷性の向上・認知症予防にも効果的です。

### 楽しくチャレンジ！タッチ&クラップ！②セカンドステージ

一般 要支援 要介護

🕒 5分35秒 🎵 故郷

前半は映像に合わせて腕を伸ばしてタッチする運動。後半は2人1組のリズム遊び。  
窓を拭く時に必要な肩関節の可動域を広げ、手を上げるための筋力アップを目指します。  
最後はやや難しい動きですが、みんなでチャレンジするとコミュニケーションも高まります。  
楽しく身体を動かすことで敏捷性の向上・認知症予防にも効果的です。

### 楽しくチャレンジ！タッチ&クラップ！③サードステージ

一般 要支援 要介護

🕒 5分11秒 🎵 春が来た

前半は映像に合わせて腕を伸ばす運動。後半は2人1組のリズム遊び。  
テンポが早くなりやや難しくなりますが、みんなでチャレンジするとコミュニケーションも高まります。  
肩関節・肩甲骨周りの柔軟性の向上や筋力アップに繋がります。  
楽しく身体を動かすことで敏捷性の向上・認知症予防にも効果的です。

### みんなでポンポン！リズムあそび

一般 要支援 要介護

🕒 4分22秒 🎵 藁の中の七面鳥(オクラホマミキサー) 使用する道具：ポンポン(ハンカチ・タオルでも可)

リズムに合わせてポンポンを振り、身体を動かすことで敏捷性の向上・認知症予防にも効果的です。  
みんなで行うことでグループワークとしても活用できます。

### 心と体のコリコリ解消 楽しいレクリエーション

一般 要支援 要介護

🕒 4分53秒 🎵 おんまはみんな・かもめの水兵さん

指先や体全体を使った「ぐーちょきぱあ」の動きで脳と心の活性化を促します。  
指先の動きで手先の器用さの向上にも効果的です。



## ウォーミングアップ

### 運動前のメンテナンス体操

一般 要支援 要介護

⌚ 3分29秒 🎵 もみじ

運動を始める前に、身体の調子や関節の動きを確認するための体操です。

前半は手首・肘・肩など、上肢の関節の動きを確認。後半は下肢を中心とした動きで、膝・股関節の調子を確認します。

### ココロも弾む！ウォーミングアップ＜上肢編＞

一般 要支援 要介護

⌚ 2分36秒 🎵 クラリネットをこわしちゃった

動きのある動作で上肢の関節をゆるめ、可動域を広げます。

早い動きで「身のこなし能力」のアップにも効果的です。

音楽に合わせて様々な楽器をイメージし、身体で表現します。

### ココロも弾む！ウォーミングアップ＜下肢編＞

一般 要支援 要介護

⌚ 2分15秒 🎵 汽車ポッポ

汽車をイメージした動きで下肢の関節・筋肉を刺激します。

すね・ふくらはぎ・太ももを意識した動きで、つまずきや転倒の予防を目指します。

### ツイストごりごり体操

一般 要支援

⌚ 1分57秒 🎵 池の鯉

狭いところでも行える動きで、ふくらはぎを刺激し血行を促進します。

お尻上げやツイストで腸や骨盤の動きを高めるとともに、体幹部を鍛えバランス能力の向上を目指します。

### ぐるぐるアップ体操

一般 要支援 要介護

⌚ 1分56秒 🎵 池の鯉

狭いところでも行える動きで手・肩・背中を中心にほぐし、血行を促進します。

隣の方と手を合わせる動きなどでコミュニケーションも高まります。

### みんなでスマイル！口腔体操

一般 要支援

⌚ 2分04秒 🎵 ねこふんじゃった

口の周りの筋肉を動かし、咀嚼・嚥下・発語などの口腔機能の向上を目指します。

表情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。

### ぽっかぽか体操

一般 要支援 要介護

⌚ 3分22秒 🎵 茶色の小瓶

肩関節や肩甲骨周りを中心とした上肢のストレッチングで関節の可動域を広げ、血行を促進します。

メインエクササイズ前の身体ほぐしに最適です。



## メインエクササイズ ①

### 二人でLet's 筋トレ

一般 要支援 要介護

⌚ 8分12秒 🎵 靴が鳴る・ふじの山・金太郎

2人組になって行う、3種類の筋トレ。日常生活に必要な指や腕の力、体幹部の強化を目指します。  
参加者同士の交流も深まります。

### ひらいてまるめて！タオル体操

一般 要支援 要介護

⌚ 3分50分 🎵 おおブレネリ・むすんでひらいて 使用する道具：タオル（手ぬぐいでも可）

タオルを用いた大きな動きで、腕・肩・背中をほぐし関節の可動域を広げます。  
タオルを「引き寄せる」「結ぶ」「ひろげる」動きで指先の神経を刺激し、つまみ力アップを目指します。

### ストレッチ＜きらめく浜辺編＞

一般 要支援 要介護

⌚ 2分34秒 🎵 浜辺の歌

拘縮（関節の動きが制限された状態）の予防や身体のバランスを整えながら、上肢のストレッチを行います。  
片麻痺の方のリハビリにも効果的です。

### 毎日続けるロコモ予防体操

一般

⌚ 8分39秒 🎵 森のくまさん・大きな古時計・メリーさんの羊

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防体操を3種目行います。  
（片足立ち・脚の上げ下ろし・かかと上げ）  
下肢の筋力アップとともに、バランス能力向上を目指します。

### タオルでにっこり体操

要支援 要介護

⌚ 6分03秒 🎵 おもちゃのマーチ・ピクニック 使用する道具：タオル（手ぬぐい・セラバンドでも可）

簡単なウォーミングアップとタオルを用いた大きな動きで、腕・肩・背中をほぐし関節の可動域を広げます。  
タオルを「握る」「絞る」「引っ張る」動きで、日常生活動作に必要な筋力アップを目指します

### にぎって元気に！ダンベル体操

一般 要支援

⌚ 7分53秒 🎵 琵琶湖周航の歌・故郷を離るる歌 使用する道具：ダンベル

ダンベル体操9ポーズで日常生活に欠かせない握力（握る力・つまむ力）や腕力の向上を目指します。  
指先を動かすことによって脳や神経の活性化にも効果的です。



## メインエクササイズ ②

### みんなでチャレンジ！ステップ運動＜Part I＞

一般 要支援 要介護

⌚ 4分00秒 🎵 線路はつづくよどこまでも

イスに座った状態で映像に合わせて脚を前・横に持ち上げるステップ運動。  
歩行や階段の昇降、車の乗降に必要な下肢・体幹部の筋力アップを目指します。

### みんなでチャレンジ！ステップ運動＜Part II＞

一般 要支援 要介護

⌚ 4分01秒 🎵 証城寺の狸囃子

イスに座った状態で映像に合わせて脚を前・横に持ち上げるステップ運動。  
歩行や階段の昇降、車の乗降に必要な下肢・体幹部の筋力アップを目指します。

### みんなでチャレンジ！ステップ運動＜Part III＞

一般 要支援 要介護

⌚ 3分43秒 🎵 ソーラン節

イスに座った状態で映像に合わせて脚を前・横に持ち上げるステップ運動。  
歩行や階段の昇降、車の乗降に必要な下肢・体幹部の筋力アップを目指します。

### もっと！チャレンジ！ステップ運動＜Part I＞

一般 要支援 要介護

⌚ 4分21秒 🎵 しあわせなら手をたたこう

イスに座った状態で映像に合わせて脚を前・横に持ち上げるステップ運動。  
歩行や階段の昇降、車の乗降に必要な下肢・体幹部の筋力アップを目指します。  
手拍子が入り、やや難しいですが、みんなでチャレンジするとコミュニケーションも高まります。

### もっと！チャレンジ！ステップ運動＜Part II＞

一般 要支援 要介護

⌚ 4分37秒 🎵 フニクリ・フニクラ（鬼のパンツ）

イスに座った状態で映像に合わせて脚を前・横に持ち上げるステップ運動。  
歩行や階段の昇降、車の乗降に必要な下肢・体幹部の筋力アップを目指します。  
脚の動きがランダムで、終盤はテンポアップするためやや難易度が上がります。



## クーリングダウン

### ストレッチくりらくすアロハ編＞

一般 要支援 要介護

⌚ 4分50秒 🎵 アロハオエ

さわやかな音楽にのせたフラダンス風のストレッチ。運動後の身体のクーリングダウンに最適です。南の島をイメージしながら、心身ともにリラックスすることができます。

### ゆったりほぐレッチ体操

一般 要支援 要介護

⌚ 5分06秒 🎵 Aura Lee (ラブミーテンダー)

関節の痛みや可動域の確認を行いながら、ゆったりと行う整理運動です。前半は上肢、後半は下肢を中心にほぐし、血行を促進します。心地よい音楽でリラクゼーション効果も高まります。

## みんなの元気塾ゼミナール

### みんなの元気塾ゼミナール 第1回「高血圧」

一般 要支援 要介護

⌚ 8分57秒

「高血圧」についての基礎知識や予防・改善方法を学びます。日常生活における「栄養」と「運動」への意識を高めます。

### みんなの元気塾ゼミナール 第2回「ロコモ予防」

一般 要支援 要介護

⌚ 12分40秒

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」についての基礎知識や予防・改善方法を学び、日常生活における「運動」への意識を高めます。『毎日続けるロコモ予防体操』の前に視聴すると、さらに効果的です。

### みんなの元気塾ゼミナール 第3回「身体の始動前点検」

一般 要支援 要介護

⌚ 13分10秒

身体を動かす仕組みを車に例えながら学びます。元気な身体を維持するために、「身体の点検（メンテナンス）」と「トレーニング」への意識を高めます。『運動前のメンテナンス体操』の前に視聴すると、さらに効果的です。





## アートレクリエーション

### アートレクリエーション 第1回「線で遊ぼう」

一般 要支援 要介護

🕒 21 分 11 秒

使用する道具：マスキングテープ各種／無地コースター／筆ペン(濃墨・薄墨)／はさみ／A4コピー用紙

短時間で簡単に個性豊かなコースターを作ります。

参加者が自ら選択、決定しながら制作することで、脳が刺激される効果が期待できます。

完成後は生活の中で使用したり、人にプレゼントするなど、さまざまな使い方を楽しむことができます。

### アートレクリエーション 第2回「線と点のぽち袋」＜前編＞

一般 要支援 要介護

🕒 15 分 33 秒

使用する道具：マスキングテープ各種／クラフト封筒／ワックスペーパー／筆ペン(濃墨・カラー)／はさみ／スティックのり

普段の生活の中でも使える、便利でおしゃれなぽち袋を作ります。

見て、触って、ときには音を聞いたりしながら制作していきます。

材料の質感を感じることで、さまざまな感覚が刺激される効果が期待できます。

### アートレクリエーション 第2回「線と点のぽち袋」＜後編＞

一般 要支援 要介護

🕒 10 分 16 秒

使用する道具：マスキングテープ各種／クラフト封筒／ワックスペーパー／筆ペン(濃墨・カラー)／はさみ／スティックのり

普段の生活の中でも使える、便利でおしゃれなぽち袋を作ります。

見て、触って、ときには音を聞いたりしながら制作していきます。

材料の質感を感じることで、さまざまな感覚が刺激される効果が期待できます。