

「おすすめプログラム」マニュアル

『南国でぼかぼか・ゆるゆるストレッチ教室』

要介護高齢者向け【プログラム時間 50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

3分 「南国土佐を後にして」

◆昭和34年、ベギー葉山が歌い大ヒットした楽曲です。
◆同年、「第10回NHK紅白歌合戦」でもこの楽曲を披露しました。

①はじめのお声かけ
例「今日は南国気分になれる歌や体操で心も体も温かく、緩めていきましょう！」
例「まずは、ベギー葉山さんのヒット曲『南国土佐を後にして』を歌います」

2 体を使う 道具：なし

5分 みんなの元気塾 「ぼっかぼか体操」

◆BGMは『茶色の小瓶』です。
◆肩まわりや背中を中心としたストレッチがメインのウォーミングアップに最適な体操です。

①はじめのお声かけ
例「気持ちが少し緩んできたので、次は体を少しずつ温めていきましょう」

②動きの説明
例「肩を回したり、腕を伸ばしたりしていきます。今日の体の調子を確認しながら行いましょう」

③効果の説明
例「上半身を中心としたストレッチで肩や首、腰周りをほぐしていきます」

3 音楽を使う 道具：なし

4分 「浜辺の歌」

◆作詩は林吉溪、作曲は成田為三で大正5年に発表された、日本の唱歌です。

①はじめのお声かけ
例「南国のビーチをイメージしながら、ゆったりとした気持ちで『浜辺の歌』を歌いましょう。」

4 体を使う 道具：なし

5分 みんなの元気塾 「ストレッチ <きらめく浜辺編>」

◆BGMは『浜辺の歌』です。
◆胸腺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。参加者のADLに合わせてテンポを調節しましょう。

①はじめのお声かけ
例「今歌った『浜辺の歌』に合わせた体操で更に体を伸ばしていきます」

②動きの説明
例「両手の指をしっかりと組み合わせて、手を伸ばしたり、肘を持って体を捻ったりしていきます」

③効果の説明
例「指先の動きが滑らかになり、肩、腕、体側などの筋肉がしっかり伸びていきます。」

5 体を使う 道具：なし

10分 わくわく12か月 「島のブルース」

◆昭和38年、水沢あけみ・和田弘とマヒナスターズのシングルです。
◆同年12月の「第5回日本レコード大賞」新人賞受賞、続けて同年大晦日の「第14回NHK紅白歌合戦」にも初出場しました。
◆紫色の帯を頭に巻いたり、ハイビスカスを付けたりすると南国の雰囲気が出て盛り上がりやすい。
◆前奏の指笛が南国の気分を高めてくれます。

①はじめのお声かけ
例「土佐から更に南下して、奄美大島へ。奄美大島が舞台の曲『島のブルース』を歌いながら体操をしましょう」

②動きの説明
例「島娘のように手首をしなやかに返したり、長い髪を手でなでたりするような動きがあります」

③効果の説明
例「歌いながら上半身・下半身どちらも動かす体操で全身の血行を良くしていきます」

6 目で観る 道具：なし

5分 想いで映画館 「懐かしの昭和探訪 - 沖縄県 -」

◆昭和47～53年の沖縄県の懐かしい映像です。
◆日本復帰、沖縄国際海洋博覧会などの映像が流れます。

①はじめのお声かけ
例「ここで少し休憩です。奄美大島から更に南下した沖縄県の懐かしい映像を見ながら体を休めましょう」

7 音楽を使う 道具：なし

3分 「憧れのハワイ航路」

◆昭和23年、岡譲夫が歌い発売された楽曲です。
◆昭和25年、岡譲夫と美空ひばりが出演した同名の映画もあります。

①はじめのお声かけ
例「沖縄から更に南下して、いよいよ海外へ。『憧れのハワイ航路』を歌いましょう」

8 体を使う 道具：ボンボン

7分 みんなの元気塾 「ボンボンで心も体もクールダウン」

◆BGMは『アロハオエ』です。
◆ゆったりとした上肢の動きで手首や肩などをほぐし、心もリラックスさせていきます。

①はじめのお声かけ
例「次は、フラガールになりきって、ボンボンを使った体操をしましょう」

②動きの説明
例「腕で砂浜や椰子の木をつくったりする動きがあります」

③効果の説明
例「ゆったりと体を動かすことで、徐々に体を落ち着かせていきます」

9 音楽を使う 道具：なし

3分 「椰子の実」

◆「椰子の実」(やしのみ)は島崎藤村が執筆した詩で、明治34年8月に刊行された詩集『落穂集』に収録されています。
◆昭和11年に曲が作られ、東海林太郎が『国民歌謡』の中で歌い、その後職場や学校で歌われ始めて広まりました。

①はじめのお声かけ
例「体操で椰子の木を表現したので、次は遠い島をイメージしながら『椰子の実』を歌いましょう」

10 体を使う 道具：なし

5分 みんなの元気塾 「ストレッチ <りりらっすアロハ編>」

◆BGMは『アロハオエ』です。
◆指先から前腕・上腕・首・体側・肩など上肢を中心に、フラダンス風のストレッチを行い心と体をリラックスさせていきます。
◆波やお花のイメージを膨らませながら、ゆったり行うとより効果的です。

①はじめのお声かけ
例「最後までゆったりと『アロハオエ』にあわせて体をリラックスさせていきましょう」

②動きの説明
例「手で波やお花を表現するフラダンスのような動きがあります」

③効果の説明
例「心地よい音楽とゆったりとした体操で心と体が落ち着いていきます」