

「おすすめプログラム」マニュアル

『ロコトレ列車で出発進行！』

要支援高齢者向け【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

3分

音楽を使う
カラオケ
「こいのぼり」
(ガイドボーカル付)

道具：なし

◆鯉のぼりのルーツや鯉の並びをお話するのも世界観が広がり、教室に引き込まれます。
◆作詞は「チューリップ」でもおなじみの近藤宮子さん。
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

①はじめのお声がけ
例「5月は温かくなり、川にはさまざまなお魚も泳ぎ始めます。
一方で川ではなくお空で泳ぐ魚もいろんな所で見かけます。どんなお魚でしょう」
「今日の1曲目は『こいのぼり』です。皆さんで歌いましょう」

2

8分

音楽を使う
かんがエルダー
「機関車 間3 B」

道具：なし

◆画面の一部が変わります。一生懸命探すことで脳の活性が促されます。
◆ヒントを出しながら、楽しい雰囲気です。進めましょう。
(テンポを速めると変化に気づきやすくなります。)

①はじめのお声がけ(動き)
例「さあ、鯉のぼりも写っているこの写真。
時間が経つと映像の一部分がどんどん変わっていきます。どこが変わるかよく注意して観てくださいね」

3

3分

音楽を使う
カラオケ
「きしゃポッポ」
(ガイドボーカル付)

道具：なし

◆「ロコモ＝運動器症候群」のお話を簡単にまとめてお話しましょう。
◆作詞は富原薫さん、作曲は草川信さん。
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

①はじめのお声がけ
例「先ほどの写真にも機関車が映っていましたが、
今日は機関車という意味もある『ロコモ』の予防のための体操をしていきたいと思います」
「まずは汽車にまつわる歌『きしゃポッポ』を歌いましょう」

4

6分

体を使う
パタカラで歌おう
「きしゃポッポ」

道具：パタカラうちわ

◆パタカラの意味や目的を事前に伝えることで、意欲向上につながります。
◆パタカラの言葉が入っている単語をたくさん出し合うのも楽しさが広がります。
※参加者に合わせてテンポとキーを調整します。

①はじめのお声がけ
例「今度は同じ歌を『パタカラ』で歌います。歌詞がパタカラで表示されるので、
ひとつひとつの発音を大切に歌いましょう」

②動きの説明
例「パタカラは口腔機能を向上させるお口の体操です。まずは声に出して練習してみましょう。
はじめは“パ”皆さんで大きな声で言ってみましょう。せーの“パ!”」(以下“タカラ”を同様に)

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を良くするのにつながります」

5

5分

体を使う
みんなの元気塾
「ココロも弾む！
ウォーミングアップ<下肢編>」

道具：なし

◆筋力トレーニング前の準備運動を行います。
◆呼吸を止めずに笑顔で行うように声掛けをしましょう。
※参加者に合わせてテンポを調整します。

①はじめのお声がけ
例「続いて『きしゃポッポ』の音楽に合わせて、下半身の準備運動をしていきましょう」

②動きの説明
例「つま先やかかとを上げていきます。つま先はしっかり上げられるように頑張りましょう」

6

6分

体を使う
みんなの元気塾
「まるっと筋トレ！はなまる体操」

道具：なし

◆事前の練習で痛みの有無を確認しましょう。
◆呼吸が止まりがちになりますので、声掛けに配慮します。
※参加者に合わせて、テンポを調整します。

①はじめのお声がけ
例「さあ運動の準備ができたところで、これから下半身の筋力トレーニングをしていきましょう。
ロコモの予防には、下半身の筋肉を強くすることが大切です。挑戦してみましょう」

②動きの説明
例「足を軽く上げて、つま先で丸を描いてみましょう。今度は足をしっかりと持ち上げて、膝で丸を描きます。
痛みがある場合は、無理せずお休みをしてくださいね」

③効果の説明
例「立ち上がる時や歩くときに大切な筋肉を強くしていきます」

7

2分

音楽を使う
カラオケ
「せんろはつづくよどこまでも」

道具：なし

◆筋力トレーニングが続くので、一旦呼吸を落ち着けます。
◆19世紀から伝わるアメリカ民謡です。
※参加者に合わせて、テンポとキーを調整します。

①はじめのお声がけ
例「まだまだ筋トレは続きますよ。次の筋トレは『せんろはつづくよどこまでも』に合わせて行います。
まずは皆さんで歌って、歌の確認をしていきましょう」

8

7分

体を使う
みんなの元気塾
「みんなでチャレンジ！
ステップ運動<Part I>」

道具：なし

◆座位で足腰を鍛える体操を行います。
◆「できるだけ足を持ち上げること」「映像をよく見て動くこと」を伝えましょう。
※参加者に合わせてテンポを調整します。

①はじめのお声がけ
例「『せんろはつづくよどこまでも』に合わせて、さらに強い足腰を目指して運動していきましょう。」

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「お風呂の浴槽をまたぐ、自転車に乗る時に活躍する筋肉を使います」

9

5分

体を使う
みんなの元気塾
「ゆったりほぐレッチ体操」

道具：なし

◆全身をほぐし、疲労感を取り除いていきます。
◆呼吸を止めずに、リラックスして行えるよう声掛けをしましょう。
※参加者に合わせて、テンポを調整します。

①はじめのお声がけ
例「今日の筋トレ、お疲れ様でした。最後は頑張った足の部分をしっかりとほぐしていきましょう」
流れてくる音楽もとても心地よいので、音楽に耳を傾けながらリラックスして行いましょう」

要 練習！