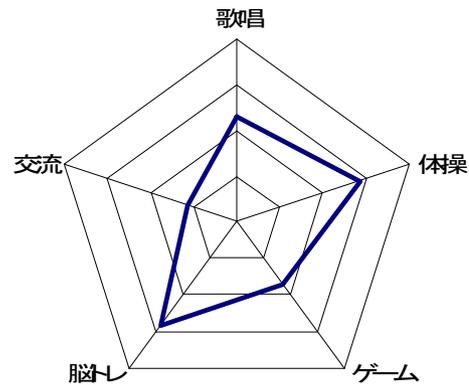


『高原バスツアーで介護予防♪』（OP110903）

■教室対象者

一次予防対象者	二次予防対象者	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3
---------	---------	------	------	------	------	------

■教室目的



歌唱 : 歌うことで、発声や発語を促し、心身の開放と口腔機能の向上を目的としています

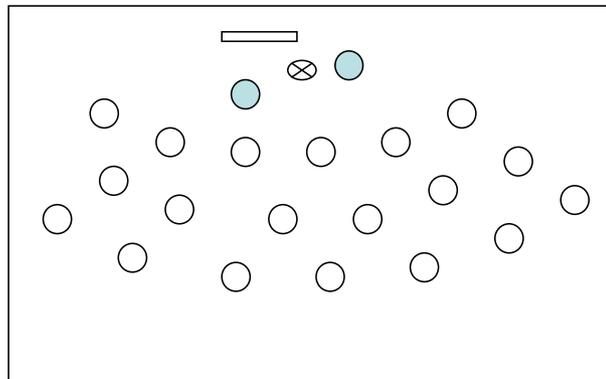
グループ交流: 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

脳トレ : 脳神経を刺激し、脳機能の活性化を目的としています

レク・ゲーム : レクやゲームを行うことで、より楽しく、自発的に身体を動かすことを目的としています

体操 : 身体を動かすことで、運動機能の維持・向上を目的としています

■レイアウト



* 指導者とモニターがみえるような扇状

* 両手を広げても左右がぶつからない程度の間隔

■準備物

・玄米ダンベル ・プレイケアスカーフ(もしくはティッシュペーパー)

■人数

10～30人程度

■ 教室内容

※『要素』:「歌」…歌唱 / 「体」…体操 / 「ゲ」…レクリエーション・ゲーム / 「脳」…脳トレ / 「交」…グループ交流

『高原バスツアーで介護予防♪』(60分メニュー)

順番	アクティビティ	使用楽曲	時間	内容	使用備品	指導・アシスタントのポイント	参加者への注意点	ねらい・効果	要素
1	教室内容の説明	BGM「東京のバスガール」 (5079-04)	2分	指導者自己紹介・教室内容説明		教室のテーマは「高原バスツアーで介護予防♪」 簡単に内容を説明します	体調確認、無理をしないこと	曲や映像で雰囲気を演出します	
2	頭の体操	じゃんけんイリーちゃん (8999-05)	5分	バスに乗る前にじゃんけん で席決めしましょう 後だしじゃんけんでの頭の体操		①あいこ ②勝つ ③負ける など参加者の反応によって難易度を変えます 左右両方の手を使うようにします	なるべくすぐに後出しするようにしましょう	アイスブレイクと脳のトレーニングを目的にしています	体・ゲ・脳
3	懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月	「東京のバスガール」 (7406-07)	10分	バスに乗って出発！ 振り付け体操で身体を動かします		最初に動きの説明をしましょう 曲の最中、一歩前に次の動きを伝えられると良いです	良い姿勢を意識しながら動き、余裕のある方は歌もしっかり歌いましょう	楽しみながら身体を動かすことができます 振り付けを覚えようとする ことで脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳
4	みんなの元気整	「にぎって元気に！ダンベル体操」 (7903-02)	13分	ふるさとを離れて琵琶湖へ！ 玄米ダンベルを使ってしっかり筋力トレーニングをします	玄米ダンベル	姿勢に気をつけて、無理に運動を行っていないか注意を払いましょう	フォームに気をつけて、無理のない範囲で行いましょう	音楽に合わせて楽しく、上半身中心の筋力トレーニングを行います	体
5	休憩・水分補給	BGV・懐郷映像「東北地方」 (8777-52)	5分	懐郷映像を観ながら休憩をとります		水分補給を促します 映像を観ながら故郷を思い出すようなコミュニケーションを取ってみましょう	水分をしっかり取りましょう	回想的コミュニケーションで精神的に穏やかな気持ちになっていきます	脳・交
6	イントロクイズ&合唱	イントロクイズ (8999-54)	10分	バスに揺られて、イントロクイズを正解したら合唱します 例題1.「青い山脈」 (2576-05) 例題2.「憧れのハワイ航路」 (1685-24) 例題3.「三百六十五歩のマーチ」 (2226-34)		正解者にマイクをお渡しすると盛り上がります 懐かしいと感じる曲や施設で定番の曲などを選曲します	解った方は手を上げるなどしてアピールしましょう	曲を思い出そうとすることで脳のトレーニングになります マイクを持って歌う喜びなどを感じていただきます	歌・ゲ・脳・交
7	歌詞体操	「[ゆっくり]三百六十五歩のマーチ」 (6515-11)	10分	旅行には足腰が肝心 転倒予防体操 ①腿上げ ②脚開き ③両手パンチ ④かかと上げ ⑤つま先あげ などをを行います		最初に動きの説明をしましょう 曲の最中、一歩前に次の動きを伝えられると良いです	良い姿勢を意識しながら動き、余裕のある方は歌もしっかり歌いましょう	楽しみながら身体を動かすことができます 動きを覚えようとする ことで脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳
8	スカーフキャッチ	「高原列車は行く」 (1691-12)	10分	帰りは列車で帰らしましょう 両手にスカーフを持ち、歌に合わせてスカーフ投げ&キャッチを行います ①右手 ②左手 ③両手投げ ④両手クロス投げ	ブレイクアスカーフ もしくはティッシュペーパー	何度か練習を行ってから歌に合わせて片手の方はできる方のみ、もしくはお休みしながら行いましょう 落としたスカーフは転倒防止のため、周りのスタッフが取るようにします	夢中になって椅子から落ちないようにしましょう	楽しみながら敏捷性を養うことができます	歌・体・ゲ