

# 目的別「おすすめプログラム」マニュアル

## 『あたまスッキリ！ スタート編（30min）』

要介護高齢者向け

要

練習！

では一度動きの練習をしましょう

【プログラム時間 25～30分】

### 1. ウォーミングアップ（10分）

目で観る  
想いで映画館  
「懐かしの昭和探訪  
-昭和33～35年-」  
道具：なし

- ◆介護度の高い方が多い場合、音量を大きくしたり、テンポを-1～-2にすると聞こえやすくなります
- ◆全て観終わってから、話題を振り返っていても良いですが、しっかりコミュニケーションを取りたい場合は一つの話題ごとに一時停止をしてお話を伺うのも良いです
- ◆「想いで映画館」の詳細はPDFをダウンロードして確認することができます

#### ①はじめのお声かけ

例「まず最初に昭和33年から35年の当時のニュース映像を観ていきましょう！」

「みなさんは何歳の頃でしたでしょうか？当時の様子を思い出しながら観ていきましょう！」

体を使う  
歌謡体操  
「〈ゆっくり〉めだかの学校  
（歌謡体操2）」  
道具：なし

- ◆「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

#### ①はじめのお声かけ

例「歌いながらの体操に挑戦してみましょう！」

#### ②動きの説明

例「両手の指を組んで前に伸ばしたり、片手のこぶしをもう片方の手でにぎったりします」

#### ③効果の説明

例「歌いながら体を動かすことは、体の機能だけでなく、脳機能の向上にもつながります」

要

練習！

### 2. メインプログラム（15～20分）

体を使う  
みんなの元気塾  
「心と体のコリコリ解消！  
楽しいレクリエーション」  
道具：なし

- ◆最初はできなくても大丈夫！まずは、楽しく行い少しずつ、挑戦していきましょう
- ◆少し難しいことに挑戦することが重要で、出来た時の達成感も良い刺激となります

#### ①はじめのお声かけ

例「ぐーちょきぱーを使って楽しく頭と体の体操をしましょう！」

#### ②動きの説明

例「親指を外にした『ぐー』と中にした『ぐー』や全身の『ぐーちょきぱー』をします」

#### ③効果の説明

例「普段行わない指の動きや難しい動きに挑戦することで脳が活性化していきます。」

要

練習！

音楽を使う  
ゲーム  
「イントロクイズ」  
道具：なし

- ◆参加者が若い時に流行った曲を3～4曲選曲します
- ◆すぐに分からない時は、いくつかヒントを出していきましょう
- ◆正解を発表し、みんなで合唱しましょう

#### ①はじめのお声かけ

例「最後に、イントロクイズをしましょう」

#### ②ルールの説明

例「ある曲の最初のところだけを聴いて、何の曲か当てましょう」

#### ③効果の説明

例「何の曲か思い出す事が脳にとって良い刺激になります」