

目的別「おすすめプログラム」マニュアル

『口から健康！ 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）

体を使う
歌謡体操

道具：なし

「〈ゆっくり〉リンゴの唄」
（歌謡体操3）

- ◆「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
- ◆体を前に曲げたり、背を伸ばしたり、ねじったりして、柔軟性や筋力を高め、よい姿勢の保持を目指します
- ◆良い姿勢を保つことで、声を出すときに大切な呼吸も楽になります

①はじめのお声かけ

例「今日の身体の調子はいかがですか？これから良い姿勢を保つ体操を行います」

例「良い姿勢を保つことで、声を出すときに大切な呼吸も楽になります」

②動きの説明

例「体を前に曲げたり、背を伸ばしたり、ねじったりします」

③効果の説明

例「柔軟性や筋力を高めることで、姿勢を保つバランスも良くなります」

体を使う
みんなの元気塾

道具：なし

「みんなでスマイル！口腔体操」

- ◆音楽に合わせて、楽しく口の周りの筋肉を動かし、口腔機能の向上を目指します
- ◆口の動き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

①はじめのお声かけ

例「ねこふんじゃったの曲に合わせて、楽しくお口の体操を行います」

②動きの説明

例「ベロ押し（上、左、右、下）があります。頬をふくらませたり、嬉しい表情、すっぱい表情、びっくりした表情があります。どれもお口の筋力強化につながります」

③効果の説明

例「食事の際、むせ込みや食べこぼしなどの改善、会話をする際、発音障害などの症状の改善につながります」

2. メインプログラム（15～20分）

音楽を使う
カラオケ

道具：なし

「さくらさくら」

- ◆正しい歌詞でカラオケをすることで、気持ちをスッキリさせます
- ◆一つ一つの言葉をしっかり発音することで口腔機能の向上につながります

①はじめのお声かけ

例「これからパタカラの替え歌をしていきます。その前に歌う曲の確認をしていきましょう」

②動きの説明

例「一つ一つの言葉をしっかり発音し、口も大きく開けながら歌ってみましょう」

③効果の説明

例「表情が豊かになったり、お話もスムーズにできるようになります」

音楽を使う
パタカラで歌おう！

道具：なし

「さくらさくら」

- ◆カラオケの歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に置き換えて歌うことで、楽しみながら口腔体操ができます
- ◆パ・タ・カ・ラで歌うことで、口腔機能の向上を目指します

①はじめのお声かけ

例「さくらさくらの楽曲の歌詞をパ・タ・カ・ラに置き換えて歌います。」

②動きの説明

例「カラオケの歌詞と一緒にパ・タ・カ・ラの歌詞が流れるので一つ一つの発音を意識しながらパ・タ・カ・ラの歌詞で歌いましょう」

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につながります」