

「介護予防教室向け おすすめプログラム」マニュアル

『こ・う・し・きでLet's認知症予防!』

一次予防教室向け【プログラム時間 90分】

要 練習! では一度、動きの練習をしましょう

1
20分
体を使う
みんなの元気塾
「みんなの元気塾セミナー第4回 認知症」
道具：なし

- ◆認知症やその予防に関する基礎知識を学びましょう
- ◆認知症予防のための「こうしき」に注目し、教室参加への意欲を高めます

①はじめのお声かけ

例「今日のテーマは認知症予防。まずは認知症について基礎知識を学びましょう」

例「途中で紹介される認知症予防のキーワードに注目してください」

例「(視聴後)認知症予防のキーワードは何でしたか? (→こうしき)」

2
5分
体を使う
みんなの元気塾
「ぐるぐるアップ体操」
道具：なし

- ◆長時間の映像視聴で硬くなった体をほぐします
- ◆隣の方ともコミュニケーションが図れるのでアイスブレイクにもつながります

①はじめのお声かけ

例「座り続けて疲れたと思いますので、すこし体を動かしましょう」

②動きの説明

例「合わせた手を上に持ち上げてパッと開いて、お隣さんと手を合わせます。ニコッと顔を合わせましょう」

③効果の説明

例「指や腕をたくさん動かして、体をほぐします。お隣さんは元気かな?」

3
10分
休憩 「こうしきの『き』は、何でしたでしょう? (→休憩) 一度、休憩しましょう」

4
5分
体を使う
みんなの元気塾
「みんなでスマイル! 口腔体操」
道具：なし

- ◆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「こうしきの『う』は何でしたでしょう? (→運動) まずは口の運動からしましょう」

②動きの説明

例「嬉しい! すっぱい! びっくり! の表現では口だけでなく体も大きく動かしましょう」

③効果の説明

例「動きを覚えることやリズムを合わせることで脳の活性化にもつながります」

5
5分
音楽を使う
おぼエルダー
初級編「汽車」
道具：なし

- ◆口の運動をした後は、頭を動かしながら歌います

①はじめのお声かけ

例「空欄になっている歌詞を思い出しながら歌いましょう」

6
5分
音楽を使う
「汽車」
道具：なし

- ◆おぼエルダーの答え合わせとともに、大きな声で気持ちよく歌います

①はじめのお声かけ

例「歌詞の答え合わせをしましょう。今度は自信を持って、大きな声で堂々と歌いましょう」

7
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く下肢編」
道具：なし

- ◆次のメイン体操に向けての準備をします
- ◆「昨日の夜ご飯」を思い出して、体操中の「足先で床をなぞる」ところで活用しましょう

①はじめのお声かけ

例「口の運動をしたので、今度は体をたくさん動かしましょう。まずは準備運動です」

②動きの説明

例「昨日の夜ご飯は何を食べましたか? 1品思い出して、足先で床に書きましょう」

③効果の説明

例「リラックスしながら笑顔で行くと、心も体もほぐれます」

8
10分
体を使う
歌謡体操
「三百六十五歩のマーチ」
道具：なし

- ◆体操を楽しむために、はじめに動きの説明をしっかりと行いましょう
- ◆間奏の移動では、走らないように必ず声かけをしましょう(転倒注意)
- ◆ぶつからないように移動することで、頭と体が柔軟に働きます

①はじめのお声かけ

例「こうしきの『こ』は? (→交流) 隣の方と手をつないで支え合いながら筋トレをしましょう」

②動きの説明

例「お隣さんと手をつないで、片足立ち、スクワット、かかと上げをします」

例「間奏では場所を移動します。ぶつからないように注意して出来るだけ違う場所に移動しましょう」

③効果の説明

例「認知症予防だけでなく、下半身の筋トレはロコモ予防にも効果的です」

9
5分
休憩

10
10分
体を使う
みんなの元気塾
「認知症予防に! 頭と体のステップタッチ!」
道具：なし

- ◆「注意分割機能」のトレーニングをします
- ◆参加者それぞれの状態に合わせて「立位」または「座位」を選択しましょう
- ◆難しい場合は、テンポを落としたり、できそうなステップを何度か繰り返すようにしましょう

①はじめのお声かけ

例「リズムに合わせて、複雑な上半身と下半身の動きに挑戦してみましょう」

②動きの説明

例「まずは上半身の動きだけ、次は下半身の動きだけ、最後は一緒に動かしていきます」

③効果の説明

例「動きを覚えることやリズムを合わせることで脳の活性化につながります。出来なくても笑顔で!」

11
10分
音楽を使う
おもしろ採点
「げんき農園く米作り編」
→ きよしのズンドコ節
道具：なし

- ◆楽しく歌い、最後に表示される「食事」に注目しましょう
- ◆採点(食事発表)のしくみをしっかりと説明し、歌唱への意欲を高めます

①はじめのお声かけ

例「こうしきの『し』は? (→食事) 偏りのないバランスの良い食事が大切です」

例「気持ちよく歌って最後に表示される食事に注目です。バランスの良い食事ができるかな?」