

「おすすめプログラム」マニュアル

『大阪の歴史を感じて脳活性！』

要支援高齢者向け【プログラム時間 40分】

要 練習! では一度動きの練習をしましょう

1 音楽を使う 道具：なし

3分 「紅葉」

①はじめのお声がけ

例「今日のテーマは『大阪の歴史を感じて脳活性！』です。春夏秋冬季節が巡りますが、好きな季節は何ですか？」
例「どの季節も良いところがありますが、今日は秋を取り上げます。秋と言えば思い出す曲はありますか？」
例「鮮やかな赤や黄色の紅葉をイメージしながら『紅葉』を歌いましょう」

◆「秋」のテーマを演出していきます。
◆「秋」で思い出される曲を参加者に何うことでコミュニケーションも広がっていきます
◆次の体操のBGMになっている楽曲を使用することで、次のコンテンツへの導入がスムーズにできます

2 体を使う 道具：なし

5分 「運動前のメンテナンス体操」

①はじめのお声がけ

例「体も少しずつ動かしていきます。『紅葉』の曲に合わせて、関節の動きを確認していきます」

②動きの説明

例「両手で『たてたて、よこよこ、まるかいて、ちょん』をしてみましょう。手を伸ばすと難しくなります」
例「体のいろいろな関節を動かしていきますので、今日の体の調子を確認しながら行いましょう」

③効果の説明

例「いろいろな関節を動かすことで、体の点検ができます。繰り返し行くと、関節の可動域が広がります」

◆「たてたて、よこよこ、まるかいて、ちょん」で、自分が思う通りに体を動かす感覚を
研ぎ澄ませていきます。指が合わなくても、何度か繰り返したり、ゆっくり行くと
徐々にできるようになるため、できなくても大丈夫と感ぜられるような声がけをしましょう
◆体の痛みがないか確認しながら行いましょう

3 目で観る 道具：なし

7分 「10月間3（紅葉の大阪城）A」

①はじめのお声がけ

例「次は、紅葉の写真を見ながら少し頭も使ってみましょう」
例「写真のある部分が徐々に変化していきますのでよく目を凝らして見てみましょう」
例「分かった方は手を挙げてスタッフにこっそり教えてください」

②効果の説明

例「答えが分かった時に脳は活性化しますが、分かった後に再度見ることで、同じような効果が得られます」

◆脳の活性化が目的ですが、分からなくても大丈夫と感ぜられるような声がけをしましょう
◆答えが分かった時、すぐ声に出さず挙手などで知らせてもらおうと、参加者全員で楽しむ
ことができます
◆大阪城は1585年(天正11年)豊臣秀吉によって築城されました

4 目で観る 道具：なし

5分 「懐かしの昭和探訪-大阪府-」

①はじめのお声がけ

例「次は、大阪の懐かしい映像を見てみましょう。1970年のビッグイベントの様子も流れてきますよ」

◆懐かしい映像を観ることで、脳が活性化することを目的としています
◆モノクロの映像なので、照明などに配慮します。またナレーションがよく聞こえるように
音量やスピードを調整しましょう
◆1970年(昭和40年)の大阪万博の映像で、次のコンテンツにつなげていきます

5 音楽を使う 道具：なし

3分 「世界の国からこんにちは
(ガイドボーカル付)」

①はじめのお声がけ

例「大阪万博のテーマソングと言えば三波春夫さんの『世界の国からこんにちは』ですね」
例「外国の人達ともお友達になれるように、明るく元気に挨拶しながら歌っていきましょう」

◆作詞：島田陽子、作曲：中村八大。1967年、三波春夫、坂本九、吉永小百合など複数の
歌手による競作で各社からレコードが発売され、総売り上げは300万枚を超えた楽曲です
◆「握手をしよう」という歌詞で、次の握手をする体操のコンテンツにつなげていきます

6 体を使う 道具：なし

13分 「二人でLet's筋トレ」

①はじめのお声がけ

例「外国の人たちの前に、まずは隣の人とお友達になりましょう。2人1組で向き合って座りましょう」

②動きの説明

例「ペアになった方と、握手をしたり、両手を合わせて上下左右に動かしたり、押ししたり引いたりしていきます」

③効果の説明

例「ペットボトルを開けるための指の力や、手すりを掴むための腕の力をつける体操です」

◆3つの楽曲と体操によって構成されたコンテンツです。それぞれの体操を、一時停止
しながら、または、「動きの説明」を見てから行おうと、しっかり動くことができます
◆ADLがなるべく同じくらいの人同士が2人1組になるように配慮しましょう
◆2人の距離が離れすぎていると、腰に負担がかかるので注意しましょう

7 体を使う 道具：なし

4分 「さすってお手軽クールダウン」

①はじめのお声がけ

例「最後は体をさすって、気持ちと体を落ち着かせていきましょう」

②動きの説明

例「呼吸を整えながら、ゆったりと体を動かし、関節や筋肉を労わるようにさすっていきましょう」

③効果の説明

例「筋肉の緊張を和らげ、疲れを残さないようにします」

◆2人1組から再度正面を向くようにイスの向きを変えます
◆筋力トレーニングで呼吸数も上がり、筋肉も緊張したので、整理運動で心身を
落ち着かせていきます