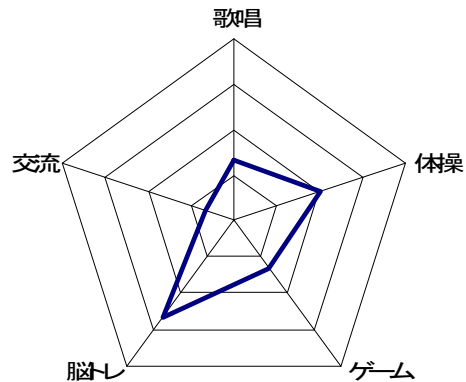


『楽しく鍛えて、脳イキイキ！』（OP111205）

■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

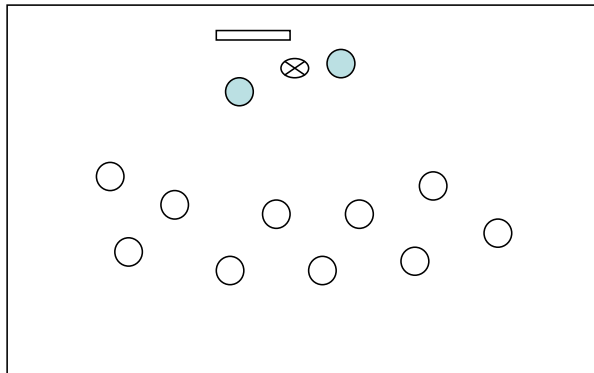
グループ交流 : 参加者同士のコミュニケーションを図り、社会性の維持・向上を目的としています

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

■人数

10人程度

『楽しく鍛えて、脳イキイキ！』(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	懐郷映像「東北地方」 (8777－52)	2分	指導者自己紹介・教室内容説明		教室のテーマは「認知症予防」 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	はつらつ教室 認知症予防	認知症予防レクチャー1 (7902－53)	9分	認知症予防の知識を身につけます		耳の聞こえにくい人や目の見えにくい人へ配慮します	分かりにくいところがあれば質問しましょう	健康に対する意識付けを目的としています	脳
3	はつらつ教室 認知症予防	認知症予防トレーニング1 (7902－58)	6分	認知症予防のトレーニングをします		「できないから認知症である」ということではないことを強調します 複数の参加者がいる場合は、途中で答えを発言しないように指導します	ご自分の中で、答えを確認していきます	脳のトレーニングを目的にしています	ゲ・脳
4	みんなの元気塾	「ぽっかぽか体操」 (7903－01)	5分	認知症予防には運動も大切 曲に合わせて準備運動を行います		無理に運動をしていないかどうか、参加者の様子に注意を払いましょう	今日の身体の調子などを確認しましょう	身体を少しずつ動かして準備運動を行います	体
5	みんなの元気塾	「にぎって元気に！ダンベル体操」 (7903－02)	13分	適度な運動で認知症予防！ 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
6	イントロクイズ&合唱	イントロクイズ (8999－54)	15分	イントロクイズでさらに脳のトレーニング 例題1.「津軽海峡・冬景色」 (2303－14) 例題2.「北国の春」 (2320－03) 例題3.「青い山脈」 (2576-01)		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	懐メロで歌って踊ろうわくわく12ヶ月	「青い山脈」 (7406－02)	10分	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事で脳のトレーニングにもなります	歌・体・脳