

目的別「おすすめプログラム」マニュアル

『口から健康！ もっとチャレンジ編（30min）』

元気高齢者向け

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. アイスブレイク（10分）

体を使う 道具：なし
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」

- ◆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、できた時の達成感も良い刺激となります
- ◆慣れてきたら、動きに合わせて「ぐーちょきぱー」の声も出すように促しましょう

①はじめのお声がけ

例「ぐーちょきぱーを使って楽しく頭と身体の体操をします」

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「指先の動きで頭の活性化にもつながり、血の巡りも良くなります」

要 練習！

2. メインプログラム（15～20分）

音楽を使う 道具：なし
カラオケ

「とおりゃんせ」

- ◆これからパタカラの歌詞で歌う歌の確認をします
- ◆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はじめのお声がけ

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 道具：なし
パタカラで歌おう！

「とおりゃんせ」

- ◆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はじめのお声がけ

例「とおりゃんせの楽曲の歌詞をパ・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」

要 練習！

体を使う 道具：ポンポン
みんなの元気塾
「みんなでポンポン！リズムあそび
<Part2>」

- ◆ポンポンがない場合は、手で叩くかスカーフなど代替りのものを持ちましょう
- ◆動きを繰り返し確認して、何度か練習してみましょう
- ◆慣れてきたらカウントを口にしながらかいたり、隣同士違う動きに挑戦してみたりしましょう

①はじめのお声がけ

例「音楽に合わせて楽しくリズムあそびをしましょう」

②動きの説明

例「手を横に開いたり、交差したり、上下左右に伸ばしたりします。脚の動きもリズムカルに行いましょう！」

③効果の説明

例「大きな掛け声や最後の決めポーズで顔も動かすことで口腔機能の向上につながります」

要 練習！