

プログラムの対象者設定

Bグループ:人数20名程度。70代の方が多く、半分は男性。要支援の方もいる。

このプログラムで意識したことは？

※その他、運動療法・音楽療法以外で取り入れるものがあれば、こちらに記載してください

脳トレ・都道府県クイズ・有酸素運動

説明をしっかり行う。柑橘系のアロマをたく。(前半レモン 後半ラベンダー)

要支援の方もいるので体操ではノリの良さを意識し、知的な要求を充たせるよう丁寧に説明することを意識しました。

NO	流れ 参考	流れ・内容・曲目	どんな配慮が必要ですか？どんな声かけをしますか？
1	挨拶・メニュー説明・注意点		“イスの方はしっかり座って下さい”
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	愛の周波数528Hzの曲	体幹・頸部のストレッチ “ゆっくり深呼吸しながら痛気持ちいいところまで伸ばして下さい”
3	歌う(能動的音楽療法)	「黒猫のタンゴ」	“知っている方も多いと思いますので元気よく歌って下さい”
4	指先体操(能動的音楽療法)	ゲーパ体操(iPadを使用する)	“手の動きをマネして下さい”
5	体操(能動的音楽療法)	オリジナル体操「365歩のマーチ」	“頭と体を使って元気に体操してみましょう。間違ってもいいですよ”
6	脳の活性化(回想法)	休憩をとりながら都道府県クイズをする	ゲームの説明をする “ホワイトボードに都道府県を書いてみましょう”
7	口腔体操(能動的音楽療法)	パタカラ体操「富士山」	体操することのメリットを説明する
8	クーリングダウン	生演奏 アロマの説明をする	“このあと水分を摂って下さい” 体調を伺う