

プログラムの対象者設定

Cグループ：人数30名程度。60代健常者、健康志向が多数

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

健常高齢者のため子供あつかいせず、プログラムのもつ効果効能の説明を細やかにする。
体を大きく動かすので、安全面に配慮をする(ぶつかる、転ぶ、筋肉・関節を痛める)のリスク対策

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	今日の日付、天気、梅雨入りの話 季節の花、旬の味etcを利用者さんと話 して今日の流れの説明	自分のペースでムリをしないように。体をたくさん動かすので、水分補給トイレの 場所の確認 BGM:(説明前)映画音楽「太陽がいっぱい」
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	「バラが咲いた」に合わせた 割と動きのあるストレッチ体操	深呼吸から入って手足首肩のストレッチを行う、元気がよければラジオ体操第 一も加えても良いかも
3	歌う(能動的音楽療法)	「幸せなら手をたたこう」に 合わせて歌を歌いながら手あそび	利用者さんとコミュニケーションをとりながら、“歌いながら体を動かすことは、頭 の刺激になります”と説明
4	指先体操(能動的音楽療法)	脳をきたえる手指体操(2人用)を 使って隣どうし仲よしどうしで行う	ジャンケンから始めて、指の体操をまずひとりで行い途中から2人組んで手あそ び歌をしながら行う
5	体操(能動的音楽療法)	「マツケンサンバ」を流しながらの 立位体操	めっちゃノリノリ、ぶつからないようにスペースをとるように促す 無理なく自分のペースで掛け声を出しながらスタッフも一緒に運動
6	脳の活性化(回想法)	昭和30年代終わり頃から40年代の ニュースと流行	ニュースを映像で流し、当時の流行、ファッションをお聞きする ひっこみ思案の方には事前にインタビューしておく
7	口腔体操(能動的音楽療法)	パタカラ～「また会う日まで」	一音一音の説明と効果をしていねいにする ゆっくりに口に大きく動かすように パタカラでほぐしてから のどの体操
8	クーリングダウン	愛の周波数で深呼吸	副交感神経優位にするように深呼吸を主体にため息(いろいろたまってますよ ね?)吐きだして次回もかんばろう