

プログラムの対象者設定

Aグループ：人数10名程度。80代の女性が多い。認知症の方が多く、車いすの方もいる。

このプログラムで意識したことは？ ➡ アロマ「ヒノキ+サイプレス」認知症改善、森林浴効果

認知症の方が多く車いすの方もいるので、座位で行う体操、誰もが知っている、テンポがゆっくりな楽曲

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	愛の周波数528Hz	時間は短く、流れの説明。 大きな声でゆっくり話す。
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	「FUTURES」	心臓の遠い所から動かす。(手、肩、首・・・) 無理はさせない。
3	指先体操 (能動的音楽療法)	「こんにちは赤ちゃん(ガイド入り)」	明るく、元気よく、皆笑顔で、
4	歌う (能動的音楽療法)	「うさぎとかめ(歌入り)」	始める前に動作説明 ①右手グー、左手パー ②逆 ③指曲げ
5	体操 (能動的音楽療法)	「ラジオ体操第一」+「幸せなら手をたたこう」 (JOYBEET)	テンポは遅く、立ち上がらないように、
6	脳の活性化 (回想法)	「昭和30年代ニュース映像」	回想を話しかけながら、思い出話を聞く、
7	口腔体操 (能動的音楽療法)	「パタカラ桃太郎」	
8	クーリングダウン	愛の周波数528Hz 「FUTURES」	感想を聞く(体に不調はないかなど)

プログラムの対象者設定

Cグループ:人数30名程度。60代健常高齢者、健康志向の方が多く参加している。

このプログラムで意識したことは？ ➡『健康寿命をのばそう！！』

健康志向の方が多く参加されるため、頭と身体を動かすことを意識して頂く。

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	挨拶・自己紹介 今日の説明	利用者様の体調をみる。 「どんな運動を、普段されていますか？」 今日は、有酸素運動・筋トレ・脳トレをすること、顔ヨガをして意欲を高めて頂く。
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	深呼吸・首の体操 『528Hz モーツァルト』	リラックスする音楽を流し、 深呼吸と首の体操をする。
3	歌う (能動的音楽療法)	立って全身運動 『ラジオ体操』	誰もが知っているラジオ体操で全身運動する。 「1・2・3・4」の声出しを促す。
4	指先体操 (能動的音楽療法)	座って運動 『きよしのズンドコ節』	曲のリズムに合わせて、体操を楽しむ。 歌いながら身体を動かすよう、声掛けする。
5	体操 (能動的音楽療法)	立って全身と笑う体操 『金太郎』	下肢筋力を鍛えること、笑いのけいこ(脳の活性・免疫力UP、等) 歌いながらするように促す。
6	脳の活性化 (回想法)	脳トレ 『(上級)写真観察クイズ』	記憶力・観察力・洞察力・連想力を鍛える。
7	口腔体操 (能動的音楽療法)	顔ヨガ 『やさしさに包まれたなら』	「小顔・若顔・幸せ顔」で、意欲を高める。 家でもできることをアピールする。
8	クーリングダウン	終わりの挨拶 528Hz オルゴール	深呼吸 みんなに感想を伺う。

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？ ➡ みんなでライブ、ライブ感覚、体操っぽさを出しすぎない

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		対象者の体調を確認、クイズを出す、天気の話、記念日 本日のテーマ、注意事項、「私は〇〇が好きです」等、声掛け
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	愛の周波数528Hz	リラックス効果、ストレッチ、事故防止 →「無理しないでね」と言う、声掛ける、ラジオ体操する(関西弁)
3	歌う(能動的音楽療法)	365歩のマーチ	手拍子、足ぶみ 映像を見ながらマネしたり、好きなように
4	指先体操(能動的音楽療法)	どんぐりころころ	グーパー体操、脳トレっぽい感じ
5	体操(能動的音楽療法)	幸せなら手をたたこう	映像に出ているダンスを一緒にマネしてもらう
6	脳の活性化(回想法)	昭和45年ニュース5(映像)	休憩(水分補給)とコミュニケーション、昔を思い出してもらう
7	口腔体操(能動的音楽療法)	明日があるさ	自由に身振り手振り
8	クーリングダウン	(猫)MEMORY	最初に質問したことの答え合せ

プログラムの対象者設定

Cグループ:人数30名程度。60代健常高齢者、健康志向の方が多く参加している。

このプログラムで意識したことは？ ➡ テーマ **いつまでも元気で長生きプログラム 10:00～**
認知症予防

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		アロマをたく(柑きつ系)、自己紹介、指導者、参加者(二人) 最近の話(ニュース、出来事)
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	ラジオ体操	頑張りすぎない程度、体をほぐす
3	歌う(能動的音楽療法)	瀬戸の花嫁	歌いながら肩腰回りの運動も行う
4	指先体操(能動的音楽療法)	白澤先生の手指体操	脳の活性化を伝えながら、家に帰っても1人でできるよう1人用
5	体操(能動的音楽療法)	マツケンサンバⅡ (JOYBEAT)	元気よく笑顔でさびの部分は歌ってもらう
6	脳の活性化(回想法)	昭和クイズ オリジナル	ヒントを出しながら答えてもらい思い出も話してもらう 1人1人の思い出を引き出してコミュニケーションを図る
7	口腔体操(能動的音楽療法)	早口言葉 パタカラを取り入れた	みんなが知っている早口言葉 生麦・・・パタカラに変えて色々なパターンで挑戦する、スピードを変える
8	クーリングダウン	オルゴール 涙そうそう	深呼吸、つぼ押し効能を伝えながらセルフマッサージ

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？

70代 男女同数 要支援の方もいるが
あまりお年寄り向きにならないように注意

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	〃	参加者の方体調に気を付けます。
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	〃	深呼吸→ストレッチ 始まりと終わりは変えない。 ラジオ体操→第1、2 認識できるように！ ご当地はダメ！
3	歌う (能動的音楽療法)	7. 口腔体操	パタカラ 富士山 (初めて参加される方でも分かる曲)
4	指先体操 (能動的音楽療法)	5. 能動的 歌う	高校三年生 (ノリの良い歌)
5	体操 (能動的音楽療法)	4. 指先体操	かたつむり
6	脳の活性化 (回想法)	体操 名曲健、月、体操	座 北国の春など (男女共にOK)
7	口腔体操 (能動的音楽療法)	6. 脳の活性化 クイズ	写真観察クイズ コミュニケーションを取る
8	クーリングダウン	7. オルゴール 愛の周波数	

プログラムの対象者設定

Aグループ：人数は10名程度。80代の女性が多い。認知症の方が多く、車いすの方もいる。

このプログラムで意識したことは？ ➡ テーマ：美容♡。

10名女性ばかり 認知症・車イスの方のグループなので女性に楽しんで頂く、寄り添う、ふれあうことを意識した。

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	アロマをたく 我は海の子(導入曲)	あいさつ：自己紹介 あだ名をつける メニュー説明：わかりやすく 短い言葉で プログラム後 おやつがあることも伝える
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	528Hzの曲	深呼吸、首肩 半円に座って頂く スタッフは真中に1人 その他ちらばる
3	歌う(能動的音楽療法)	りんごの歌	手拍子を入れながら当時を思い出して頂きながら 楽しく歌って頂く
4	指先体操(能動的音楽療法)	幸せなら手をたたこう	歌詞にあわせて、スタッフも横につきながら、歌いながら
5	体操(能動的音楽療法)	いい湯だな	タオルを使って 血行をよくするため→美容につながる
6	脳の活性化(回想法)	S42年のニュース	ミニスカート大流行の情報をお伝えして 若いころのファッション等を話して頂く
7	口腔体操(能動的音楽療法)	顔ヨガ 初級	“やさしさに包まれたなら”を流しながら
8	クーリングダウン	528Hzの曲	「皆様みちがえるほどきれいになりました。」 「おやつを美味しく召し上がって下さい。」