

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？ ➡ テーマ『春』

上半身メインの運動を分かりやすくシンプルに。

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	トップノートのアロマ 今日のプログラムの説明	今は何月でしょうか？ 外も暖かくなりましたし、 体を動かして暖まりましょう。 そんなに激しい運動ではないですが 無理せず休み休み行ってください。
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	愛の周波数528Hz 腕や肩等 上半身のほぐし運動	座り直して姿勢をととのえましょう。
3	口腔体操 (能動的音楽療法)	○“パタカラ”(春の小川)	まず口を動かしましょう。「アー」「ウー」を行ったあと、パタカラ、を一緒に (ほぐし)
4	歌う (能動的音楽療法)	皆の好きな歌をきいた後 “朧月夜”	春と言えばどんな曲をイメージしますか？ 今日は朧月夜を皆で歌います。
5	脳の活性化 (回想法)	○昭和38年ニュース2 (犬のファッションショー)	犬は好きですか？ 飼われてましたか？
6	指先体操 (能動的音楽療法)	○簡単なもの(グーパー)から2～3種 “高原列車は行く”	1番はグーパー、2番は変化をつける。 最初はグーパーからやります。間奏で次はグーチョキパーで等説明する。
7	体操 (能動的音楽療法)	“北国の春”(腰回り)	映像と私を見ながら一緒にしましょう。休み休みでけっこうです。
8	クーリングダウン	愛の周波数528Hz 深呼吸	

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？



「男性が多い」というところに着目し、普段あまり参加されない方でも楽しんで参加して頂けるよう、対象者が知っていそうな、好きそうな曲を選択。

※アロマをたきながら行う。ベルガモットをディフューザーで流す。(ストレスに効果があると言われている。)

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	時間 3/9 14:00～ 場所 大きな窓のある食堂	○季節にちなんだ話題(窓の方を皆さんで見えながら)「梅の花が咲きはじめていますね。」等の声かえをし、コミュニケーションを図る。 ○季節の変わり目、動くレクリエーションのため衣類の調整や体調の声かけを行う。
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	愛の周波数528Hz “ECHO”	○リラックス効果、ストレッチ、姿勢の整え、事故防止 ○介助者側がご入居者様の体調を理解することは勿論、支援の方が多いためご入居者様も自身の体調を理解して頂く。(自立支援の要素も含む)
3	歌う(能動的音楽療法)	“高校3年生”	○男性の方が多いため、男性の方が好みそうな曲を選択。 ○“高校3年生”の時のご自身の思い出がよみがえるような声かけをさせて頂く。
4	指先体操(能動的音楽療法)	“青い山脈”	1番 男性パート→グーパー 2番 男性パート→指折り体操 女性パート→足のつま先 女性パート→グーパー、足のつま先 オリジナルだと、テンポがはやいため、2テンポ程遅くして実施する。
5	体操(能動的音楽療法)	ラジオ体操第二	○普段は“ラジオ体操第一”を実施することが多いため、あえて“ラジオ体操第二”を行う。 ○事故に注意しながら、できる範囲で実施する。 ○立てる方は立って頂く。
6	口腔体操(能動的音楽療法)	パタカラ体操 “荒城の月”	○次の項目で水分補給をしながら、オヤツも召し上がって頂くために、唾液の分泌を促し、誤嚥予防のために行う。 オヤツのメニュー:「緑茶(あったかい、つめたい)を選んで頂く。」「おせんべい」
7	脳の活性化(回想法)	野球やスモウの映像	○男性の方が多いため、男性の興味深そうな野球、スモウを選択した。 ○“王”、“長嶋”、“双葉山”など具体的な有名人の名前を出し、より深く思い出して頂けるようなお声かけを行う。
8	クーリングダウン	愛の周波数528Hz “VOYAGE”	○レクリエーションで行ったことを振り返ったり、「次は夕食ですね」等声かけを行う。 ○心身を平静に戻すために528Hzを聞きながら行う。

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？ ➡

- ・70代とお若い方が多いので、運動量を多めに、しっかりと体を動かしてもらおう。
- ・男女比率が半分なので、男女で楽しめるレクも入れていく。

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	愛の周波数528	「まだまだ元気な方も多いので、しっかりと体を動かしていきましょう」とお声がけ 音楽をとり入れ、若々しく、楽しく参加してもらおう。座り方も男女交互など工夫
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	ラジオ体操(第一)	皆さん知っているため参加しやすい。 「座位ではありますが、大きく動いて体をほぐしていきましょう」とお声がけ
3	口腔体操(能動的音楽療法)	パタカラ	「歌う前に発声練習を」とお声がけ “パタカラを始めよう”を使用
4	指先体操(能動的音楽療法)	歌唱:“二人は若い”	「男女のかけ合いもあるので、ぜひお隣の人と声をかけあってください」とお声がけ 選曲も「まだ皆さんお若いので」と紹介
5	体操(能動的音楽療法)	使用曲“春の小川”	手首・指の連動 → ジャンケン体操 ジャンケン「春の小川」に合わせて実施
6	脳の活性化(回想法)	使用曲“北国の春”	名曲健康体操 皆方が知っている、かつ腰痛予防
7	歌う(能動的音楽療法)	歌唱“揚げば尊し”	「卒業シーズンなので皆様もその時を思い出して」とお声がけ
8	クーリングダウン	愛の周波数528	整理体操

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？ ➡

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、問いかけ(日付・朝食等) メニュー説明・注意点	対象者の体調を把握。問いかける際に、職員が答を言わないで、入所者自身に思い出してもらうように留意。言葉遣いは敬語(人生の先輩への敬意を持つて)
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	愛の周波数(5分程)を流しながら 準備運動(受動的・能動的音楽療法)	痛みのない範囲で軽く運動。入所者の方々の様子を見ながら、コミュニケーションを図る。
3	脳の活性化(回想法)	「昭和37年映像」(回想法) シャンソン歌手モンタン来日 ～ファッションと美容の流行～	回想法を取り入れながら、コミュニケーションを図る。映像の年にヒットした曲を皆で歌いましょうという自然な流れで次のステップに移る。
4	歌う(能動的音楽療法)	(歌う)“いつでも夢を”	
5	体操(能動的音楽療法)	(体操)“南国土佐を後にして”	
6	口腔体操(能動的音楽療法)	早口言葉	
7	クーリングダウン	クーリングダウン(愛の周波数)	

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？ ➡ 60代の元気な方が対象。
説明をしっかり行う。
体操は立位中心、脳トレも入れる。

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		午後の設定、あいさつ、自己紹介、当日の流れ、注意点 終了時間も伝える。 3分
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	愛の周波数528Hz(“Eternal soul”) 深呼吸ストレッチ	できる範囲で行う。 深呼吸で始め、肩→首→脚→足ぶみ30回(声をだして)→深呼吸 5分
3	歌う(能動的音楽療法)	“365歩のマーチ”	座位で腕をふったり足ぶみをしながら歌う。各人、自由に行う。 5分
4	体操(能動的音楽療法)	“マツケンサンバⅡ”	事前にお腹まわりに効果があると説明(会話) 2分18秒
		間に小休憩・水分をとる・愛の周波数“VOYAGE”	3分
5	体操(能動的音楽療法)	“きよしのズンドコ節”	事前に脂肪燃焼効果説明(会話) 3分57秒
6	脳の活性化(回想法)	昭和の流行クイズ	ここで時間調整も行う。 5分
7	口腔体操(能動的音楽療法)	愛の周波数528Hz	首のストレッチ→舌のストレッチ→顔と首のマッサージ→パタカラの発声 5分
8	クーリングダウン	愛の周波数528Hz	→深呼吸 終わりのあいさつ 参加のお礼 3分