

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？

30人程度の60代健常高齢者対象のCグループに、初回単発で行う予定。
 アロマセラピーでオイルマッサージ。首まわり、リンパ腺や手をセルフマッサージ。
 体操は立位、美容についての働きかけ。指先運動(左右反転)や、歌う時の動きが少し複雑なものにした。
 家でもできそうな指先運動。顔ヨガも自宅で。

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	(自己紹介まで流す曲) また逢う日まで	体調の確認。自己紹介。どんな集まりなのか、コミュニケーションを計る。 「笑顔で楽しく司会。」 本日のメニュー、注意点をお伝えする。「無理はしないように」	3分
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	エコー (528Hzの曲) 愛の周波数	深呼吸、首や肩のストレッチをしてリラックスしてもらう。 「吸ってはく→はいたあともう一度はいて、深呼吸してもらう」	5分
3	歌う(能動的音楽療法)	瀬戸の花嫁	①横に手をふる ②手拍子 / 「笑顔で楽しく歌って下さい。」 動きを入れながら、歌う。/ 「いつもより口を大きくあけて」「目を大きく開いて」	4分
4	指先体操(能動的音楽療法)	うさぎとカメ	グーパーと動きを説明。ゆっくり流しながら説明する。 その後曲を流しながら一緒に行く。できる人は歌いながら行う。	3分
5	体操(能動的音楽療法)	九州炭坑節	ゆっくり動きを説明した後、参加しない人に手拍子をお願いする。	5分
6	脳の活性化(回想法)	大阪万博開会式	昭和45年のなつかしい映像、車で映画鑑賞 マイカー族なので、思い出を語って頂く	7分
7	口腔体操(能動的音楽療法)	「若い笑顔・幸せ笑顔」 顔ヨガ(スマイル体操)	初級編で美容についての意識を高めてもらう。「表情が豊かになる。」 「おもしろい顔をするけれど、恥ずかしがらないで。画面の方を見て」	7分
8	クーリングダウン	リラクゼーションをします(528Hzの曲) ルーツ 副交感神経に働く。	ラベンダーオイルで首まわり、リンパ腺、ハンドマッサージをセルフで行う。 深呼吸を最後にする。目を閉じて深呼吸してもらう。	10分

プログラムの対象者設定

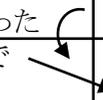
Aグループ：人数10名程度。80代の女性が多い。認知症の方が多く、車いすの方もいる。

このプログラムで意識したことは？ ➡ **楽しく、リラックス！！**

ひとりひとりの反応を見ながら行う

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		利用者さんの体調確認。司会者が参加者が「ワクワク」するような説明を行う。(アロマをたきながら行います。)
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	体をほぐす、リラックス(ゆる体操)	顔や手、からだ全体をゆっくりさする。(528Hz流す)
3	歌う(能動的音楽療法)	歌う！！口腔体操(「ふるさと」、「夏は来ぬ」)	ゆっくりと声を出すことに慣れて頂き、口の動かし方を練習してから、表情を豊かにうたを歌う。
4	指先体操(能動的音楽療法)	「しあわせなら手をたたこう」	うたいながらゆる体操
5	体操(能動的音楽療法)	「河内おとこ節」	うたを流しながら、座ったまま体操を行う。
6	脳の活性化(回想法)	生活に根づいた質問を行う	静止映像(紙しばい等)を映し、その時のことを思い出す質問して会話を引き出す。
7	口腔体操(能動的音楽療法)	笑顔トレーニング	笑顔をつくってもらい、そこから口の開け方の体操にすすむ。
8	クーリングダウン	愛の周波数528Hz	流れの振りかえりをゆっくり行う。

・楽しかった
ところで



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？

オープニングでみなさまの注目をつかむことに意識しました。

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	暴れん坊将軍OPテーマ(1978年) (75歳 → 当時32歳)	P217「筋肉量の減少は30歳前後から減り始めますが・・・ 75歳頃には半分になります！」「ノドの運動として歌が効果的！」 「無理のないよう・・・」
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	528ヘルツ ストレッチ	「準備運動」 上半身のストレッチ
3	歌う(能動的音楽療法)	高校三年生(1963年6月) 舟木一夫(75歳→当時17歳)	歌の効果の説明(だ液増やすetc・・・)
4	指先体操(能動的音楽療法)	また逢う日まで(1971年) 尾崎紀世彦(75歳→25歳)	「この歌が流行していた頃・・・みなさんは男女交際まっ盛りの頃でしょうか・・・」
5	体操(能動的音楽療法)	ラジオ体操(大阪弁)	「立っても座っても大丈夫」 「安全第一、無理なく！」
6	脳の活性化(回想法)	大阪万博	「休けい兼ねて座ってご覧下さい。水分もどうぞ」
7	口腔体操(能動的音楽療法)	ふるさと(1914年、大正3年) (75歳→生まれる前)	「この後、おやつがあるのでパタカラ口腔体操を行っていきましょう。 だ液が出やすくなります」
8	クーリングダウン	深呼吸	「体もあつたまってきたので・・・最後深呼吸しておわりましょう」