

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？

- ・少人数で円にし、みんなの顔が見れ安全に出来るようにする
- ・緊張しないよう、ゆっくり行う
- ※人数が少なく、車いすの方もいるので円になって座りみんなの顔が見れるようにした。

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	挨拶 日付、季節、体調 メニュー説明	安全、場所の配置、車イスのフットレストを降す、円を組みふれ合う
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	528ヘルツ 深呼吸、リンパマッサージ	リラックスするようにゆったりとしてください。 無理のないように
3	口腔体操 (能動的音楽療法)	「パタカラ」 「うさぎ」	パタカラ以外にも口腔体操を入れる。
4	歌う (能動的音楽療法)	「りんごの唄」 「東京バスガール」	季節の話を入れながらりんごの唄 年代の話などを入れる、地域性も考える。
5	指先体操 (能動的音楽療法)	「たき火」	ゲー、チョキ、パー 指折りをする。
6	体操 (能動的音楽療法)	「マイムマイム」	今からみんなで体を動かしましょう、フォークダンスをしましょう、 出来なければ出来る所だけで良いです。口歌で→曲です。 円で隣の人と手もふれて楽しく出来る。
	脳の活性化 (回想法)	各々の講目で、時代に合った話や 仕事の話をしていく	流行していた物、こと、行事の話題を提供する。
7	クーリングダウン	528ヘルツ 深呼吸	

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代の健康な人で健康志向の人
未病を治していきましょう。

五感の中で聴覚・視覚、
人と人との関係性を築いていこう。

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	未病を防ごう	
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	ラジオ体操(大阪弁)	「元気ですかー！」 新しい、今、こんなモノがあるんですよ。やってみませんか！？と導入。 健康アピールの声掛け、これから病気にならないように。
3	指先体操(能動的音楽療法)	S45年ニュース映像④ 『万博』	懐しい映像
4	歌う(能動的音楽療法)	「世界の国から今日は」 三波春夫	(12515)
5	体操(能動的音楽療法)	「清のズンドコ節」	ご自分のペースで
6	脳の活性化(回想法)	写真観察クイズ	(963524) (963519)
7	口腔体操(能動的音楽療法)	早口言葉	(963269)
8	クーリングダウン	528Hz	将来をみよう、明日はこんな日に。 エンディングーテ

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？

- ・歌はできるだけ季節感のある物
- ・五感を取り入れて刺激する。
- ・認知症は飽きやすいので飽きないように

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	季節感のある挨拶、メニュー説明	配置、反応のある方、反応の弱い方交互に配置。笑顔で声掛け
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	愛の周波数 528Hz ボヤージ	リラックス効果、ストレッチ、姿勢の整え、 転倒防止
3	歌う (能動的音楽療法)	「たき火」	よく知られている歌 ウォーミングアップ、同じ言葉が多い「たき火」
4	指先体操 (能動的音楽療法)	「幸せなら手をたたこう」	よく知られている歌 明るく元気になれる歌
5	体操 (能動的音楽療法)	①「三百六十五のマーチ」 テンポ遅く	よく知られている歌 アロマをとり入れて、臭覚を刺激して
6	脳の活性化 (回想法)	②「みかんの花咲く丘」 195317 うたいり	よく知られている歌 みかん、冬のイメージで話をふくらます
7	口腔体操 (能動的音楽療法)	「どんぐりころころ」 「ふるさと」	よく知られている歌 パタカラ
8	クーリングダウン	「小犬のワルツ」	よく知られている歌 動物の映像が出るので 笑顔でイメージも沸くでしょう。

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？

興味をもって参加してもらおう！！ 参加して良かったと思ってもらえ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	①季節の話題をとり入れていく 挨拶	男性の方が多いためプライドを傷つけないように声かけ(気軽に声をかけ参加を促す) 興味をもって頂く！！ ➤ 1人1人に合わせた声かけ・誘導する(レク×→たのしいこと○言葉を言い換える)
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	②クイズ	「都道府県」「魚」へんの感じ(ホワイトボードを使用する) 正解→すごくほめる 不正解→否定しない、一緒に考えたりヒントをあげる 答が1つでない事が重要ポイント！！(答えが多いもの) お客様の近くにいき答えの参加を促す。
2	歌う (能動的音楽療法)	③歌をうたう	高校三年生をうたう(昭和38年代) (学生時代を思い出してもらおう)
4	指先体操 (能動的音楽療法)	④深呼吸	BGMを使って行う。 吸って、はく × 3回
5	体操 (能動的音楽療法)	⑤回想法	昭和38年は何がありましたか？ ↓ ニュースをながす。
6	脳の活性化(回想法)	⑥体操 「与作」(トレーニング部位:肩)	「へいへいほー」の部分は声をだしてもらえるように声かけ
7	口腔体操 (能動的音楽療法)	⑦口腔体操 「あいうべー」	「おやつ」「食事前」になるので楽しくお口の体操をしましょう！！ あいうべー体操をする。
8	クーリングダウン	⑧クールダウン(528Hz) 瞑想する	

実演

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？

・男性の方でも楽しく参加していきいき現役
(車イスの方も参加可)

・かんきつ系ハーブアロマ使用

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	元気ですか？ スタッフの自己紹介 日付、季節の話題(12月 お正月)	①流れの説明 ②日付「今日は何月何日ですか？」 ③季節「冬至はいつ？」「何の日ですか？」「何をしますか？」
2	深呼吸～準備運動 (受動的音楽療法)	528 OKUNOHOSOMICHI 深呼吸→リンパ体操 (ためいき付)	●夜が一番長い日 ●「ゆず湯」(何故) ・ひびやあかぎれを治す ・風を引かない ・体の保温効果・湯冷めしにくい
3	歌う (能動的音楽療法)	「高校三年生」	
4	指先体操 (能動的音楽療法)	「もしもしカメヨ、カメさんヨ」	
5	体操 (能動的音楽療法)	太極拳 (らんちゅうえい)	
6	脳の活性化 (回想法)	クイズ(みんなのクイズ) 「昭和の流行クイズ1」	
7	口腔体操 (能動的音楽療法)	「たき火」を唄いながら パタカラ	
8	クーリングダウン	ハミング→クールダウンストレッチ →深呼吸	・歌「夕焼け小焼け」でハミング ・手を組んで前に伸びる→深呼吸