

～心躍り 気持ち華やぐ～

音楽健康プログラムのご案内

令和3年11月号



「音楽の力」を活用し
楽しみながら身体機能や脳機能の
維持・向上を行うプログラムです

デイサービス **あおしす。**



～10月のプログラムの様子～

- ・この広い野原いっぱい
- ・紅葉(手話歌)
- ・証城寺のたぬきばやし
- ・ここに幸あり
- ・きよしのズンドコ節

写真を使いながら思い出を振り返ります。
楽しみながら脳機能も刺激されます☆



10月は手話歌を皆さまで行いました♪

「紅葉」の手話、面白いですね♡

「キ・ヨ・シ♪」の掛け声とともに
鳴子やマラカスでリズムセッション♪

夏のプログラムの様子は
動画で公開中♪





①ウォーミングアップ

～あの素晴らしい愛をもう一度～
曲に合わせてストレッチすると
身体がとてもよ～く伸びます♪

②発声練習 ～ハミング唱～

パタカラ唱、嚙下力向上ストレッチの
代わりにハミング唱を行っています

③季節の歌

童謡・唱歌など、なじみの
歌で季節感を感じていただきます

④懐かしのメロディー＆

リズムセッション

皆様にお馴染みの曲でスカーフを
使用してリズム体操を行います。
楽しみながら身体を動かしたり、
ボレロなどのリズムを学びます

⑤クールダウン

ゆったりした曲にあわせて

うさぎ追ひし かの山
小鮒釣りし かの川
夢は今も めぐりて
忘れがたき 故郷
如何にいます 父母
つつがなしや 友がき
雨に風に つけても
思い出する 故郷
志をはたして
いつの日にか 帰らん
山は青き 故郷
水は清き 故郷

おあしす音楽健康プログラム

2021年11月

① ウォーミングアップ

～あの素晴らしい愛をもう一度～

② 発声練習 ヴァイオリンとともに♪

・ハミング唱

③ 季節の歌 (ピアノとヴァイオリン)

・故郷 (手話歌)

④ 懐かしのメロディー＆リズムセッション

・ホームスウィートホーム (ヴァイオリン)

・小さい秋見つけた (ヴァイオリン)

・君恋し (昭和36年)

・リズムセッション

(鈴・マラカス・鳴子)

・お祭りマンボ (昭和27年)

・りんごの唄 (昭和20年) スカーフ体操

⑤ クールダウン トロイメライ

～11月のプログラム～

音楽健康指導士 ピアノ伴奏 中丸真由美
ヴァイオリン演奏 角田あいみ

デイサービスおあしす
TEL:0463-37-1685



「おあしす音楽健康プログラム」 ねらいと効能

目的			生活機能の向上をめざす						健康状態を保つ (生活機能を維持・改善する)																		
「介護予防」の主要な項目			運動器の機能向上				口腔機能の向上				認知症の予防・支援							閉じこもり・うつ の予防・支援									
音楽活動			上肢	下肢	手指	頭部・肩 部	心肺機能	反射神経	触覚	視覚	聴覚	発声・発語機能	咀嚼・嚥下機能	見当識	記憶力	知識欲	観察力	集中力	注意分配力	回想力	感情発散	情緒安定	達成感	参加意欲	共感力	一体感	世代間交流
①	ウォーミング アップ	あいさつ、導入トーク								○	○			○	○	○	○			○					○		○
		歌いながら体操	○	○	○	○	○	○		○	○			○					○	○			○	○	○		○
②	発声練習	口の体操									○	○	○					○	○				○				
		パタカラ唱									○	○	○						○	○			○				
③	リズム 感のメロ ディ	同時唱、輪唱					○				○	○	○	○	○			○	○		○	○	○	○	○		
		替え歌					○				○	○	○	○				○	○	○		○		○			
		手話歌	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	○		○
		小道具、楽器をつかって	○		○				○	○	○							○	○	○		○		○	○	○	○