## ~心躍り 気持ち華やぐ~

## 音楽健康プログラムのご案内令和4年6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 デイサービスおあしす

## ~5月のプログラムの様子~







ハミング唱♪







リズムにのせて 身体を動かします







ピアノ伴奏とともに♬







- ①ウォーミングアップ ~夏の思い出~ 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
- ③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
- 4クールダウン ゆったりした曲にあわせて 深呼吸をおこないます

3

(5)

クールダウン ~白鳥(サン・サーンス)~

埴生の宿(明治22年)

星のフラメンコ(昭和41年) くちなしの花(昭和48年) 4

愛のあいさつ(ヴァイオリン)

リズムセッション

(鈴・鳴子・マラカス)

ユーモレスク(ヴァイオリン)

2

1

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

ŀ		健康状態を保つ																										
l	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	運動器の機能向上					口服	空機	觤	の肩	力上	認知症の予防・支援								閉じこもり・うつの 予防・支援					
	ここを 刺激する 音楽活動				下肢	手揖	顕治・瞑治	心振製能	反射神経	触覚	视覚	聴覚	発声・発話機能	田審・巻ト 継紀	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	体	世代間交流
	①	ウォーミング	あいさつ、導入トーク								0	0			0	0	0	0			0					0		0
	0		歌いながら体操	0	0	0	0	0	0		0	0			0				0	0			0	0	0		0	0
	@	先声練習	口の体操									0	0	0					0	0				0				
			パタカラ唱									0	0	0					0	0				0				
	3		同時唱、輪唱					0				0	0	0	0	0			0	0		0	0	0	0	0		
		懐リ かしよ 節のセ	替え歌					0				0	0	0	0				0	0	0		0		0			
		のメッ サン ディン	手話歌	0		0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0		0	0		0
			小道具、楽器をつかって	0		0				0	0	0						0	0	0		0		0	0	0	0	