

歌リトミック

音楽のちからで健康で元気に

*セッションの一例 (7月)

~心もからだも若返って生き生きと~

・ 使用曲

・ 内容

・ 目的

はじめての歌
「高原列車は行く」
「丘を越えて」

(元気に歌う)

* 導入—始まりの認識

「七夕」

(手・指の刺激
顔体操)

* 頭健康『脳の活性化』

- ・ 脳神経細胞の約 60%が指先と顔に集まっており、指や顔を刺激する事で血のめぐりがよくなり脳の働きを活発にさせます。
- ・ 歌いながら刺激する事で相乗効果となり脳の活性化につながります。

「見上げてごらん夜の星を」
「星影のワルツ」
「海」
「うみ」

(季節の歌で回想
楽器演奏)

* 心の健康『心の安定』

- ・ 懐かしい歌や音楽から思い出を回想する事で心の安定化をはかります。
- ・ 回想すること自体がよい刺激となり、認知症の方の場合、発語が増えて表情豊かになる、他への関心が増す、意欲が出る等の効果が期待されます。
- ・ 音楽の三要素（メロディー・リズム・ハーモニー）を使い楽しみながら心豊かにします。

「われは海の子」

(肩・腕・腰
足などの
ストレッチ)

* からだの健康『身体機能の維持・回復・怪我予防』

- ・ 運動量が減って固くなった筋肉をほぐし、怪我の予防をします。
- ・ 歌いながらストレッチすることで、楽しく身体を動かし、また自然に正しい呼吸法で筋肉を伸ばすことができます。
- ・ 歌うことにより新鮮な酸素を吸い、脳や心臓・内臓を刺激して全身を活性化させたり、肺機能の訓練にもなります。

「琵琶湖周航の歌」
「ふるさと」

(呼吸を整えて
クールダウン
次回予告)

* 終結—終わりの認識

- ・ 全体を通して歌う、笑う、話すことにより、口まわりの筋肉を緩め、唾液を増やす等、口腔機能を高める。