

III. 元気アップ音楽体操

さまざまな目的に合わせて創作した体操を音楽に合わせて楽しく行うと、有酸素運動・認知力低下予防や転倒予防に効果があります。

肩が痛い、膝が痛い、腰が痛いなど、痛みのある場合や、手が十分に伸びない場合なども無理をせず、できる範囲の中で実施してください。まずは動かせる範囲で、動かせる部分を少しずつ増やしていきましょう。

地域リーダーの皆さんには、特に75歳以上の高齢者の方や、体の弱っている方と体操をする場合は、体操の前に体調や痛みの有無をアセスメントしてください（アセスメントとは一人ひとりの体調や既往症などを客観的に評価することです）。足・腰・膝に痛みがあったり、姿勢の維持が困難でふらつくことがあったりする人には、決して無理をさせず、体操を楽しんでくださいねとやさしく声掛けし、椅子に座った状態から行いましょう。元気アップ音楽体操は、すべて立っても座ってもできます。

美しい姿勢や動きはトレーニングによって筋量や筋力が向上した結果です。最初から理想像に近づくように矯正すると、無理に動かしすぎて、自分の許容範囲を超えた負荷がかかり、かえって故障してしまうことにもなりかねません。リーダーの動きを見て、動ける範囲で動いていただき、痛みがなければ、しばらくは様子を見ながら、徐々に理想の動きに近づけましょう。

動きの説明の利用の仕方

A～Dは動きの種類

<参考曲> 「♪トップ・オブ・ザ・ワールド」 3'01" ♪ = 96

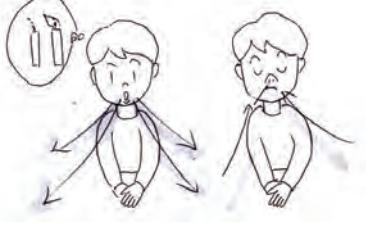
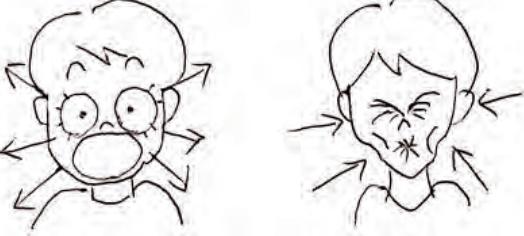
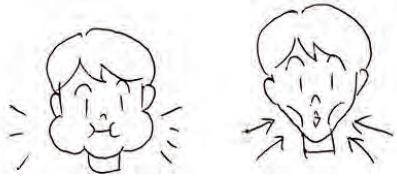
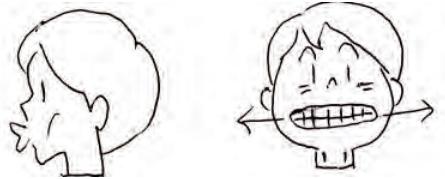
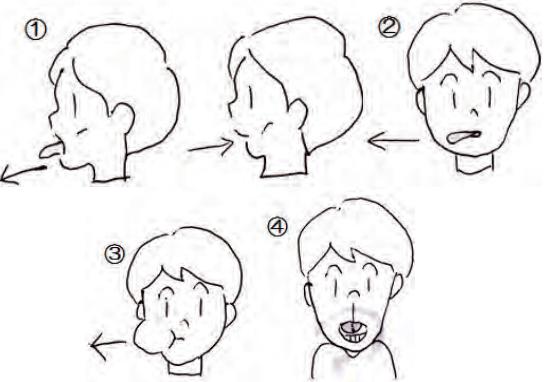
構成 前奏 A B - A — B — C - 間奏 — D -- 8
(24) (32) (32) (32) (8) (96) (8)

(32)は32コ間を示します。1動作8コ間×4回
説明を見ながら、DVDを見ながら動きましょう

1)お口の体操

<参考曲> 「♪Grace and Gratitude」 3'23"

お口の健口体操は呼吸筋、表情筋、食べるための筋肉(あご・頬・舌)をトレーニングする体操です。健口体操を3か月継続した80歳代の女性の口内炎がすっかり治り、唾液の分泌が良くなり、食事が楽しめるようになった事例があります。歯磨きやうがいで口腔ケアも欠かさないようにし、健口体操で素敵な笑顔をつくりましょう。コミュニケーションが楽しくなります。

動きの説明	ポイント図
<p>A 腹式呼吸(呼吸筋トレーニング) 両手をお腹に乗せます。ろうそくの火を消すようなイメージで、口をすぼめて息をゆっくり吐き、お腹を凹ませます。次いで、鼻から息を吸い、お腹を膨らませます。腹式呼吸を繰り返します。</p>	
<p>B あごの運動と表情筋の運動 口をゆっくり大きく開け、目もパッチリあけます。表情筋を使います。表情筋は顔の目や口、鼻などを動かす筋肉です。次は歯を噛みしめて、目もギュッと閉じましょう。これをゆっくり繰り返します。</p>	
<p>C 頬の運動 口を閉じ頬を膨らませます。息が漏れないようにします。次いで、口をすぼめ、頬もすぼめます。ゆっくり、これを繰り返します。</p>	
<p>D くちびるの運動 唇を突き出し、ウーと声に出し、唇を尖らせます。 唇を横一文字にし、口でイーと声を出します。 ゆっくり、これを繰り返します。</p>	
<p>E 舌の運動(①～④の4種類) ①舌を真前に長く突き出します。次いで、喉の奥に引っ込め、できるだけ短くします。 ②舌を右の口角に触れるように出します。舌を左の口角に触れるように出します。 ③舌で頬を押し、頬も舌を押しあうようにします。右に、次いで、左に押します ④舌を歯茎と唇の間の奥に触れて、時計回りに1周させます。次いで、逆回りに1周させます。 </p>	

お口の体操指導ポイント：最初は音楽を使わずに、1つひとつ丁寧に説明しましょう。
次は、お口の体操の順番を覚えて、音楽に合わせてやってみましょう。

2) 血行をよくする体操

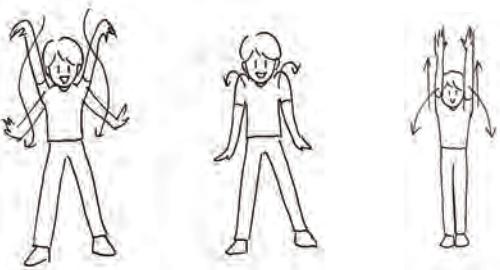
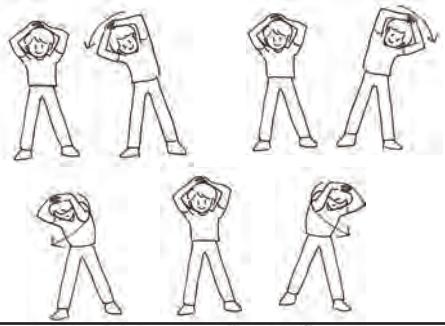
良い姿勢で足ふみし、骨盤の歪みを正すように意識しながら、歩いたり、背伸びしたり、捻ったり。そけい部のリンパの流れをよくすることで、下半身全体の血流がよくなります。童心に戻って、遊び感覚で、こころとからだをほぐしましょう。

<参考曲>

「♪童謡メドレー」 4'37" ♪=120

構成 前奏—A—B—C—間奏—D—間奏—A—B—C—間奏—D—後奏

(8) (64)(96)(64) (8) (64)(8) (32)(48)(64)(8) (32) (8)

動きの説明	動作図
A 歩こう (♪ もしもしかめよ) ①自由に歩く (1~3 2) ②左回りに歩く (1~8) その場で足踏み (9~1 6) 右回りに歩く (1 7~2 4) その場で足踏み (2 5~3 2)	
B グーとパー (♪ むすんでひらいて) ①脚を肩幅に、肩の高さでグー (1・2) 手を上に挙げてパー (3・4) ×4 (1~16) ②その場で足踏み (1~1 6) ③脚を肩幅に、肩の高さでグー (1・2) 手を下に伸ばしてパー (3・4) ×4 (1~16) ④その場で足踏み (1~1 6) ⑤脚を肩幅に、肩の高さでグー (1・2) 手を前に突き出してパー (3・4) ×4 (1~16) その場で足踏み (1 7~3 2)	
C 羽運動と肩・腕回し (♪ ちょうちょ) ①蝶の羽のように1回目は肩の高さに両手を優雅に挙げ (1・2) 下げ (3・4) 2回目は頭上まで上げる (5~8) ×2 (1~16) ②両肩を後ろに回す (1~4) 前に回す (5~8) ③両手を大きく前から後ろに回す (1~8) 間奏 その場で足踏み (1~8)	
D 体側屈と体捻転 (♪ どんぐりころころ) ①両手を頭上に、左へ側屈する (1~4)、戻す (5~8)、右へ側屈する (9~12)、戻す (13~16) ②左肘を右膝に近づけるように斜前屈 (1~4)、戻す (5~8)、右肘を左膝に近づけるように斜前屈 (9~12)、戻す (13~16) ③ ①②を繰り返す (1~32)	
後奏 その場で足踏みしながら、両手を体前から大きく回して、肩の高さでグー、頭上で両手を伸ばしパー (1~8)	

3)さあ、歩こう - 歩くための筋活動を促す体操

ひざの痛みは、運動不足によって関節に十分な水分や栄養補給ができていない状態かもしれません。そこで、歩くことを中心にしたプログラムを用意しました。80代の方のほとんどがひざの痛みを経験していますが、まずは動いて、試してください。動くことで痛みがひどくなる場合は椅子に座って動きましょう。リズムを楽しみながら動く、これがポイントです。

<参考曲> 「♪アルプス一万尺」 3'33" ♪=120(~1 4 4)

構成 前奏—A — B — C — D — A — B
(8) (64) (64) (64) (64) (64)

動きの説明	動作図
<p>前奏 聞く (1~8)</p> <p>A 前進・後退、膝タッチと拍手</p> <p>① 前進 8歩 (1~8)、後退 (9~16)</p> <p>② プリ工姿勢で、両膝タッチ (17・18)</p> <p>拍手を2回する (19・20) ×4 (17~32)</p> <p>③ ①②を繰り返す (1~32)</p>	
<p>B サイドステップ、膝タッチとノック</p> <p>① 左へ4回サイドステップし拍手 (1~8) 右へ4回サイドステップし拍手 (9~16)。</p> <p>② プリ工姿勢で、両膝タッチ (17・18)、左手で右にノック2回 (19・20) ×4 (17~32)</p> <p>③ ①②を繰り返す (1~32)</p>	
<p>C 踏みこみとハンドル回し</p> <p>① 左足を踏みこんで両手で山を描く。(1,2) 足を戻して拍手を2回(3,4), 右足を踏みこんで両手で山を描く。(5,6)足を戻して拍手を2回(7,8) ×2回 (1~16)</p> <p>② 自動車のハンドルを回す動作左に2回(1~4)、 右に2回(5~8)、左に2回(9~12)、右1回 (13,14)、左1回(15,16)</p> <p>③ ①②を繰り返す (1~32)</p>	
<p>D サークル歩きとツイスト</p> <p>① 反時計回りに歩く (1~8)</p> <p>② 時計回りに歩く (9~16)</p> <p>③ その場で踵を左に(1.2)右に(3,4)と交互に動かし、ツイストする (7~32)</p> <p>④ ①②③を繰り返す (1~32)</p>	

4)姿勢をよくする体操

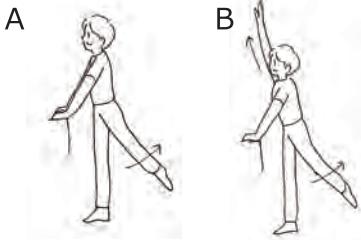
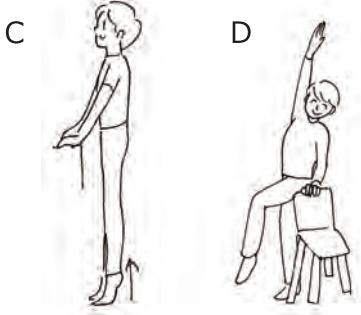
筋肉は運動をしないと40歳頃から1年に1%低下します。

筋肉が衰えると背骨をしっかり支えられず、腰や肩に痛みがでます。

普段の生活は前屈みになる動作が多いので、この体操でからだの背部の筋肉を緊張させ刺激しましょう。

<参考曲> 「♪四季の歌」 2'39" ♪ = 1 1 2

構成 前奏 — A — B — C — D — A — B — C — D
(8) (32) (32) (32) (32) (32) (32) (32) (32)

動きの説明	動作図
A & B 背中とお尻を意識して ① 右足を上げる(1~4)下ろす(5~8) ついで左足も同じく(1~8) ② ①を繰り返す(1~16) ③ ①②に上げる足と反対の手をつけて 左右2セット繰り返す(1~32)	
C つま先立ちとかかと上げ かかと上げ ① ゆっくりかかとを上げていく(1~8) ② 下ろす(1~8) ③ ①②を繰り返す(1~16)	
D 腿上げ & 体側伸ばし ① 右足の太ももを左に挙げ、左手を額の上に挙げ て体側を伸ばす(1~4) ② 戻す(5~8) ③ 左も同じ(1~8) ④ ①~③を繰り返す(1~16)	