



「脳トレッチin音楽健康塾」 7/4(金)

音楽レクリエーション指導士
石川 由佳先生

●デュアルタスク「音楽の力」を借りて、歌を歌いながら脳トレッチ！



「音楽の力」

- ・自己表現力を高める
 - ・感情表現を豊かにする
 - ・コミュニケーション能力を高める
 - ・数人と歌う等、社会的能力を高める
 - ・集中力を高める・身体能力を高める
 - ・ストレス、不安の解消・安眠効果
 - ・痛みの緩和・余暇活動
 - ・認知能力、記憶力の向上
- ※指と手を動かすことが、脳の活性化につながる。



ジャンケンで脳トレ



足を使ってジャンケンポン！

「バタカラ体操」の効果

※口腔ケアが大事

- 「バ」唇の筋肉を鍛える
- 「タ」舌の前方筋肉のトレーニング
- 「カ」舌の後方筋肉の //
- 「ラ」舌の上方筋肉の //



「フレイル予防の食事」の覚え方（替え歌で）

- 魚1、肉1、たまご1、牛乳1（ひとつに）
- 豆2（ふたつ）※豆腐1、豆1
- 野菜は4品（よしな）に ご飯食べ
- おやつは果物 さあ 元気



タオル体操



「手話歌」体験

石川先生の指導で「見上げてごらん夜の星を」の手話歌に挑戦しました。

「小さな星の 小さな光が…」初めての手話でしたが、ゆっくり歌いながら、歌詞を手話で表現できました。最後はみんなで自分に拍手 🍌



7月に入って梅雨が明けると、今年も夏本番です。

健康増進学科では、猛暑の夏を乗り切ろうと、音楽で脳を活性化！とばかりに歌を歌って体を動かしたり、転倒防止のための筋トレを学ぶなど、講座に真剣に取り組む受講生の姿がありました。

「シニアフィットネス講座」 7/18、25(金)

フィットネストレーナー
杉浦 良太先生

●動ける体かどうかチェック！ 体力測定をしました



① 脚筋力・平衡性チェック
イスから片足で立ち上り、3秒間バランスを取る

② 敏捷性チェック
（座位ステッピングテスト）
20秒間、足の開閉を素早く繰り返し足を閉じた回数を数える

③ 柔軟性チェック
上体を前屈し、手がどの位置まで届くか
＜判定・結果＞

①②③それぞれの得点を合計します

- ・筋力が足りない
- ・力強い動きができない
- ・体を支えられない
- ・バランスの低下
- ・つまづき、転倒しやすい
- ・体の柔軟性の低下
- ・腰痛 膝痛 肩こり
- ・敏捷性の低下



スロースクワット（太ももの前の筋肉をつけるスクワット）
足は肩幅より少し広めに開き、膝がつま先より前にでないように



お尻を後ろに突き出すように腰を下ろす



●正しい姿勢が作れるか？
歪みをお互いにチェック

- ・耳たぶの位置
- ・肩の位置
- ・腰骨の位置
- ・足の開き具合

※左右の位置を確認



ラジオ体操第一

先生と一緒に、背伸びの運動からやってみました😊
イチ ニ サン シ・・・
ラジオ体操は、自己流でやっていることが多くて、きちんと学ぶのは新鮮でした。
毎朝やれるかな？

