

カリキュラム

♪音楽の持つ力 音活＝音健

- ・歌うことで深い呼吸をし、血液により多くの酸素が補給され、五臓六腑の機能を高めま
す。
- ・歌うことで口をたくさん動かすことが、言葉の発音をはっきりさせるとともに、唾液の
分泌や嚥下機能の向上につながります。
- ・昔懐かしい童謡・唱歌や懐メロを歌うと、その頃を思い出すことにつながります。
- ・打楽器や鍵盤楽器を演奏することは指先を使うため脳の神経細胞を刺激し、脳の活性化
につながります。
- ・規則正しいリズムを打つことで、脳の活性化や転倒防止予防にもつながります。
- ・仲間とともに歌ったり演奏したりする喜びや一体感を味わったり、自分の役割を果たす
きっかけになり、感動したり感動させたりします。

1日目

深い呼吸の練習(腹式呼吸)	10分
呼吸の練習 (血液の酸素濃度を高くして五臓六腑に活力を与える)	
リズムトレーニング	20分
音楽に合わせて、手足を動かす (右脳に血液を送り、脳を活性化する) (反射神経を鍛え、転倒防止等役立てる)	
発声練習	10分
声帯に加重をかけないで、全身で声を出し大きい声を出す。 腹筋、背筋を鍛える。 休憩(10分)	
発音練習	10分
表情筋をきたえ、明るい顔にする。滑舌トレーニングで誤飲を無くす。	
歌唱 カラオケ	
回想 若い頃、一生懸命働いていた頃を思い出しながら、童謡・唱歌・流行歌を歌う	30分

二日目

深い呼吸の練習(腹式呼吸)	10分
呼吸の練習 (血液の酸素濃度を高くして五臓六腑に活力を与える)	
リズムトレーニング入門-2	20分
音楽に合わせて、手足を動かす (右脳に血液を送り、脳を活性化する) (反射神経を鍛え、転倒防止等役立てる)	
発声練習	10分

声帯に加重をかけないで、全身で大きい声を出す。

腹筋、背筋を鍛える。

休憩(10分)

発音練習入門 10分

表情筋をきたえ、明るい顔にする。滑舌トレーニングで誤飲を無くす。

歌唱 カラオケ

回想 若い頃、一生懸命働いていた頃を思いだしながら、童謡・唱歌・流行歌を歌う
30分

三日目

深い呼吸の練習(腹式呼吸) 10分

呼吸の練習 (血液の酸素濃度を高くして五臓六腑に活力を与える)

リズムトレーニング 20分

音楽に合わせて、打楽器を使う (右脳に血液を送り、脳を活性化する)
(反射神経を鍛え、転倒防止等役立てる)

発声練習 10分

声帯に加重をかけないで、全身で大きい声を出す。

腹筋、背筋を鍛える。

休憩(10分)

発音練習 10分

表情筋をきたえ、明るい顔にする。滑舌トレーニングで誤飲を無くす。

歌唱 カラオケ

回想 若い頃、一生懸命働いていた頃を思いだしながら、童謡・唱歌・流行歌を歌う
30分

四日目

呼吸の練習 20分

リズムトレーニングの総括 20分

休憩 10分

歌唱 カラオケ

回想 若い頃、一生懸命働いていた頃を思いだしながら、童謡・唱歌・流行歌を歌う
30分

仲間と共に活動(歌い合わせる、奏で合わせる)ことで、出来た喜び、達成感を味わうことが出来、自分の役割を果たすことができる。さらに笑顔が増え、健康につながる。

今後毎日、自宅でトレーニングをして下さい