

遊んで、歌って、笑って

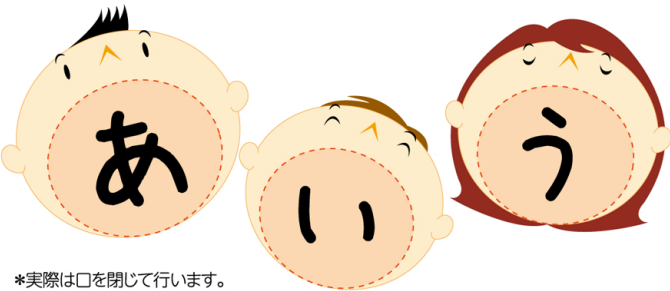
レクリエーションで健康づくり



外に出るのがおっくうになるこの季節。家の中でも手軽に楽しめて、健康づくりや頭の体操にも役立つレクリエーションを紹介します。子どもから高齢者まで誰でも簡単にできるので、親・子・孫3世代で取り組んでみませんか。

舌で50音を描く口腔ケア

「タンタン文字体操」



*実際は口を閉じて行います。

健康な食生活を送るためには口腔ケアが大切。50音の形に「あ」「い」「う」「え」「お」と舌を動かす体操です。唇は閉じた状態で舌を大きく動かし、頬を内側から触ったり押し上げたりして刺激するのがポイントです。

- 唾液の分泌アップ -----> 口の中の衛生を保つ
- 舌の筋力アップ -----> 発声がよくなる
- 文字の形や書き順を思い浮かべながら -----> 頭の体操になる

*「タンタン文字体操」は、より多くの人に手軽に口腔ケアに取り組んでもらえるよう、九州保健福祉大学の原修一教授と山崎きよ子教授、澤田孝子さんが共同開発した体操です。

親・子・孫で、笑いの絶えない

「紙風船バレー」

昔懐かしい紙風船を使って、バレーを楽しみませんか。小さい子どもも高齢者も簡単かつ安全にでき、座ったままでも楽しめます。少人数なら円陣パスを、4人以上ならチーム戦も。



- 部屋の広さや床・畳の滑りにくさなど安全の配慮を
- かけ声をかけ合いながら元気よくプレーしましょう
- 勝敗にこだわらず、失敗も笑いにかえましょう

心も軽く、身体も軽く、笑顔で気楽に取り組むことが大切です。親・子・孫の世代間交流も楽しみましょう。

Let's try



教えてくれた人

NPO法人宮崎21高齢者福祉研究会副理事でもあり、簡単な体操やレクリエーションを通じて、高齢者や障がい者の健康生きがいをづくりに活動しています。

福祉レクリエーションワーカー
澤田孝子さん

歌に合わせて手の動きを

リズム手遊び

「カエルの夜まわり」

童謡「蛙の夜回り」の替え歌で、歌いながらリズムに合わせて手の動きをつけます。楽しく、かわいいカエルの動作で。「ガッコ」は両手を前に押し出し、「ゲッコ」はそのま脇の辺りまで手を引きます。「ぴょん」で手の平を上に向けてカエルが飛びはねるように上下させます。「ラッパ吹け」「もつと吹け」ではラッパを吹く真似をします。



♪ ガーッコ
(手の平を前に向けて押し出す)



♪ ゲッコ
(そのまま脇まで腕を引く)



♪ ぴょーん ぴょん
(手の平を上に向けて上下する)



♪ ラッパ吹け もつと吹け
(ラッパを吹く動作)

♪ 蛙の夜まわり♪

カエルの夜まわり

ガーッコ ガッコ ガッコ ぴょーん ぴょん
 ラッパ吹け ラッパ吹け ガッコ ゲッコ ぴょん
 もつと吹け もつと吹け ガッコ ゲッコ ぴょん
 ガッコ ガッコ ガーッコ ぴょんこ ぴょんこ ぴょん
 ゲッコ ゲッコ ゲーッコ ぴょんこ ぴょんこ ぴょん
 ガッコ ぴょん ゲッコ ぴょん ガッコ ゲッコ ぴょん

歌って健康と安全確認

CD「蛙の夜まわり/お出かけ前にもう一度」

宮崎21高齢者福祉研究会では、リズム手遊びをしながら体と頭の体操のできる「蛙の夜まわり」と、ごんべさんの赤ちゃんの替え歌に合わせて出かける前の安全チェックができる「お出かけ前にもう一度」を収録したCDを制作。テキスト付きで1000円。

問合せ＝NPO法人宮崎21高齢者福祉研究会 ☎0985-25-0817

