

日本医療研究開発機構 (AMED) 認知症対策官民イノベーション実証基盤整備事業軽度認知障害
及び認知症を有する人とその家族介護者への心理社会的教育支援プログラムの無作為化比較試験



～Session6. 生活上の悩みを手放そう②～

音楽療法
国立研究開発法人
国立長寿医療研究センターもの忘れセンター



笑い
ヨガ

本日のプログラム～悩みや憂さを『離す・放す』②

| | 活動内容 | 目的など |
|---|-------------------|---------------------------------|
| 1 | 笑いヨガ リズムカルに笑う | 『笑う門には福来る』 『作り笑いにも、ご利益あり』 |
| 2 | 楽器演奏 (トーンチャイム) | • 音のキャッチ&リリース • 歌いながら演奏 |
| 3 | リズムと言葉 | • 記憶力・言葉の思い出し(連想) • 口腔(嚥下)体操 |
| 4 | 歌唱と手指運動 | • リズムに合わせて脳トレーニング |

1. ラフター（笑い）ヨガ体験
ステキな笑顔で幸せホルモン分泌
ホ・ホ・ハハハ～ イエーイ！で腹式呼吸



公益財団法人長寿科学振興財団 財団ホームページ

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1

あいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ)4階

TEL: [0562-84-5411](tel:0562-84-5411) FAX: 0562-84-5414 E-mail: soumu@tyojyu.or.jp



【ラフター（笑い）ヨガ】～入門編～

① ホッホッ！ハハハ！・ホッホッ！ハハハ！×2 イエーイ（万歳）！

ホッホッ！



笑顔で手拍子（2回）

ハハハ！



1回目：右肩前で手拍子（3回）
2回目：左肩前で手拍子（3回）

繰り返す

イエーイ！



両手をあげて自分にご褒美
万歳！

② いいぞ・いいぞ・イエーイ！！

いいぞ



笑顔で手拍子（1回）

いいぞ



笑顔で手拍子（1回）

イエーイ！



親指立てて感謝

2. トーンチャイムでトーン♪キャッチ&リリース

①持ちましょう♪

②上から下に振りましょう♪

笑顔で
脳トシ



2. トーンチャイムでトーン♪キャッチ&リリース

③〇〇さんから飛んできた音を♪～キャッチ！



④もらった音を「〇〇さ～ん」とアイコンタクトをしながら呼び、その人に向けて♪～リリース！



⑤ トーンチャイムに貼ってある印は、何色？

赤色

Cコード

黄色

Fコード

青色

G7コード

G E C

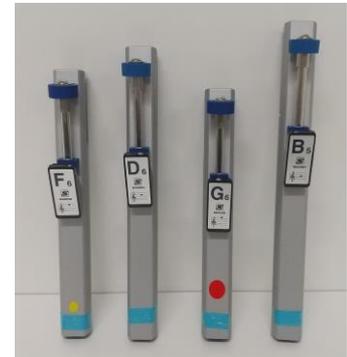
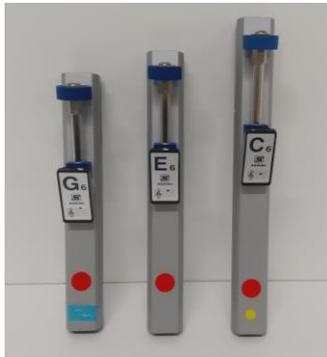
(ソ) (ミ) (ド)

C A F

(ド) (ラ) (ファ)

F D B G

(ファ) (レ) (シ) (ソ)



⑤ 赤色チーム、黄色チーム、青色チーム

それぞれ力を合わせて音を鳴らしてみましよう。

和音になりましたか？

♫へ行きたいですね

いい湯だな

■ いい湯だなハハハッ

■ いい湯だなハハハッ

■ 湯気が 天井から

ポタリと背中に

■ つめてエなハハハッ

■ つめてエなハハハッ

■ いいな 北国

のぼるべっし の湯

(登別)

いい湯だな

■ いい湯だな

■ いい湯だな

■ 湯気が 天井から

■ ポタリと背中に

■ つめてエな

■ つめてエな

■ こじは 大府市

♪ めーぐーみの湯

たきび

かきねのかきねの

まがらかどー

たきびだたきびだ

おちばたきー

♪ あーたろうか

あたろうよー

きたかぜぴいぶう

ふいていー

《懐かしい季節の歌で行きます》

ゆき

雪

こんこ

あられ

こんこ

降っては

降っては

ずんずん

積もる

山も

野原も

綿帽子

かぶり

枯れ木

残らず

花が咲

くー

《懐かしい季節の歌で行います》

星影のワルツ

別れることは

つらいけど

しかたがないんだ

君のため

別れに星影の

ワルツを歌おう

冷たい心じゃ

ないんだよ

冷たい心じゃ

ないんだよ

今でも好きだ

死ぬほどに

3. リズムと言葉

パルス（一定のリズム音）に合わせて

①ことわざ など

- 犬も歩けば 〽
- 論より 〽
- 花より 〽
- 棚から 〽
- 一富士 二鷹 〽
- 縁の下の 〽
- 縁は異なるもの 〽
- 旅は道連れ 〽
- 尾張名古屋は 〽
- 笑う門には 〽
- 終わりをければ 〽



② 「冬」を連想して作詞
♪ 4 4 5 文字の組み合わせ

4 手袋

4 マフラー

5 掘り炬燵

4 すき焼き

4 水炊き

5 ○○○○○

4 温泉

4 もりの湯

5 めぐみの湯

4 もうすぐ

4 年末

5 ○○○○○

*題は季節・行事・食べ物・名物等

「たきび」「人生に涙あり」

「どんぐりころころ」「タヤケ小焼け」

「ひなまつり」「青春時代」「鉄道唱歌」

等のメロディーで歌いましょう

4. 歌とリズムに合わせて

手と指体操

指を一本ずつ折り曲げます



1・2・3・4・5

手拍子 2回

繰り返します



『幸せなら手を叩こう』

幸せなら手を叩こう

幸せなら態度でしめよう

ほら

みんなで手を叩こう』

- ・グーパーしよう
- ・万歳しよう

指の運動

☆手は第二の脳

指で

『キツネ』を作ります



『うさぎ』を作ります



- 繰り返します
- 左キツネ・右うさぎ・交替

『うさぎとかめ』

『桃太郎』を

歌いながら



♪まとめ:楽しい気持ちで「唱・掌・笑(しょう)」♪

| 活 動 | 具体的内容 と その効果 |
|------------------|---|
| 音楽を聴く | 癒しの音楽・好きな音楽を聴き, 思い出を語る心穏やかな時間 |
| 歌う パタカラ体操 | 発散, 気持ちのコントロール, 口と舌・頬の筋肉を鍛えて機能向上, 嚙下・咀嚼訓練, 唾液腺の刺激(唾液の分泌促進) |
| 手話ソング 歌いながら運動 | イメージを持ちながら身体を動かす, 指合わせ, グーチョキパー, 腕曲げ伸ばし, 船を漕ぐ動作で体操 |
| ダイナミック フラミンゴ | 2曲歌いながら片足立ち(疲れたら反対の足・机等につかまって) 大腿骨の骨密度アップで骨折し難く, バランス訓練で転倒予防 |
| つま先立ち ゆるスクワット | 座って:つま先・かかとの上げ下げ, 膝伸ばし, お尻上げ 立って:つま先立ち・下ろす, ゆっくりスクワット(座ろうかな) |
| 笑い脳トレ | 替え歌/メロディと歌詞を取り換えて歌う, 川柳や駄洒落もOK |
| Positive20分散歩 | しりとりや楽しい会話「素敵!気持ちいい!有難う!」と散歩 |
| 笑いヨガ 笑顔が | happy lucky 嬉しい~! 無邪気な気持ちを持ち続け 「ほ・ほ・ははは・」イエーイ!! 腹式呼吸で免疫力アップ |