

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



～Session5. 生活上の悩みを手放そう①～

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

本日のプログラム～悩みや憂さを『離す・放す』～

	活動内容	目的など
1	思い出を 話す&聴く	<ul style="list-style-type: none">・回想/長期記憶・伝え（表現）と 聴く（受容）
2	楽器演奏 （トーンチャイム）	<ul style="list-style-type: none">・言葉のないコミュニケーション・気持ちの表現・感情のコントロール
3	パタカラ体操	<ul style="list-style-type: none">・発散・口腔（嚥下）体操
4	手指と身体の運動	<ul style="list-style-type: none">・リズムに合わせて脳トレーニング

1. 教えてください（自己紹介）

① 思い出の場所

『故郷は、どちらですか？』

『もう一度、行きたい場所はどこですか？』

② 『好きな食べ物は、何ですか？』

今、思い浮かんだこと

皆様に伝えても良いことを教えてください。





③好きな曲や思い出の曲があれば教えて下さい。

上を向いてあるこう

月の砂漠

荒城の月

君恋し

くちなしの花

マイ・ウェイ

その他 (

高校三年生

影を慕いて

北国の春

星影のワルツ

銀座の恋の物語

)



この歌の題名は？
誰の歌？
歌詞を思い出してトクを。
。

高校○○○○

赤い夕陽が

○○を染めて

榆の木陰に はずむ声

ああ・・・○○○○○○

僕ら

離れ離れになろうとも

○○○ 仲間は

いつまでも



校舎

高校三年生

クラス

④歌手や作曲家の名前をご存知ですか？

• 美空

• 坂本

• 田 明

• 昌夫



• モーツァルト

• 橋 美智也

⑤楽器演奏をしながら歌います

上を向いて歩こう

上を向いて歩こう

なみだがこぼれないように

思い出す 春の日

一人ぼっちの夜

上を向いて歩こう

にじんだ 星をかぞえて

思い出す 夏の日

一人ぼっちの夜

幸せは雲の上に

幸せは空の上に

上を向いて歩こう

なみだがこぼれないように

泣きながら歩く

一人ぼっちの夜

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

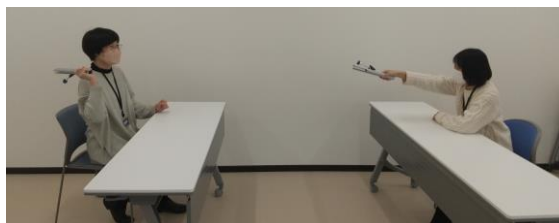


2. トーンチャイムでトーン♪キャッチ&リリース

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

黄色

青色

Cコード

Fコード

G7コード

G E C

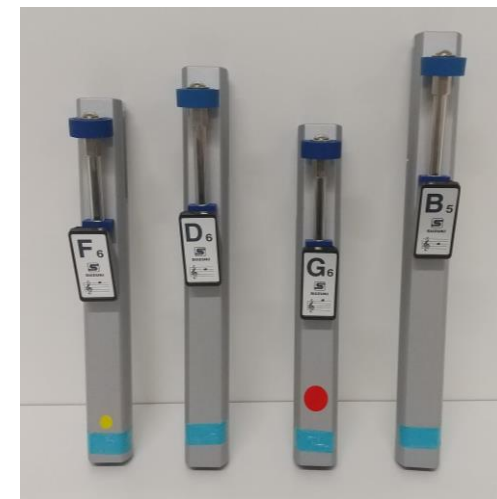
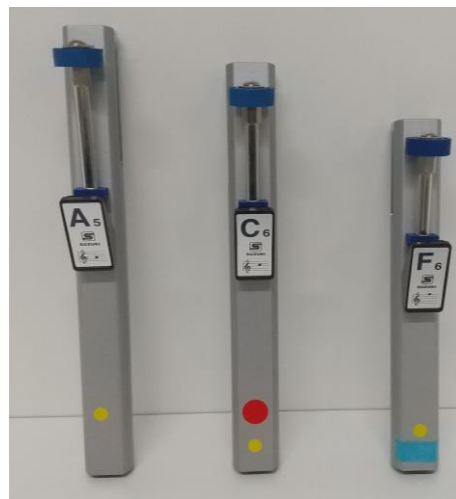
A C F

F D G B

(ソ) (ミ) (ド)

(ラ) (ド) (ファ)

(ファ) (レ) (ソ) (シ)



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？

は
ひる
ひ

わ
すれ
わ

め
ぐ
め

ゆ
め
ゆ

か
の
か

こ
ぶ
こ

か
の
か

し
む
し

と
ー
ー

が
た
が

り
て
り

い
ま
い

わ
ー
ー

つ
ら
つ

ま
ー
ー

お
ら
お

い
ん
て
ん
じ

ふじの山

あたまを雲の

うえに出し

四方の山を

見おろして

かみなり
さまを

下に聞く

ふじは日本

一のちま

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

■ いいは 北国

のほろほろの湯



3. 食事の前に パタカラ体操



破裂「パ」は、
吸う・飲む・
食べ物をこぼ
さないように
口輪筋を鍛え
る

「ラ」は舌をまるめ前
後に動かし舌先を前歯
の裏につけて発音する。
食べ物を口腔内へ運び、
飲み込みやすいように
喉の奥へ運ぶための舌
の筋肉トレーニング

「タ」は、舌を上顎
(硬口蓋)につける
運動で食べ物を押し
つぶし、食べ物を飲
み込む時に必要な舌
の筋肉運動

「カ」は喉の奥に力を入
れて発音する。食べ物を
飲み込んで食道へ送るた
めに、一瞬呼吸を止める
動きにより誤嚥を防ぐ

4. 手・指は 身体の外にある『脳』

①指の体操で脳の血流アップ

親指と人差し指

親指と中指

親指と薬指

親指と小指

順に合わせて



旅の夜風

一． 花も嵐も 踏み越えて
行くが男の 生きる道
泣いてくれるな
ほろほろ鳥よ
月の比叡を一人行く



② 歌いながら脳トシ



右手を上に向けてパー
左手は下に向けてグー
次は反対にして繰り返す



両手いっしょに
グー/チョキ/パーを繰り返す



鐘の鳴る丘 (とんがら鐘)
(チヨウ)



みどりの丘の 赤い屋根

とんがり帽子の 時計台

鐘が鳴ります キンコンカーン

メイメイ子山羊も鳴いてます



風がそよそよ 丘の上

黄色いお窓は おいらの家よ

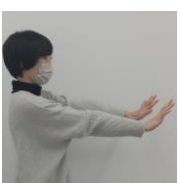
③歌いながら脳下し2

指・腕・肩甲骨の運動

◎画手引いてグー



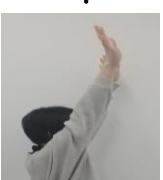
前ののばしてパー



★画手引いてグー



上ののばしてパー



木曾節

◎前 木曾のナー 仲乗りさん

★上 木曾の御嶽山は

ナンジヤラホイ

◎前 夏でも寒い ヨイヨイヨイ

★上 ヨイヨイヨイのヨイヨイヨイ

◎前 裕ナー 仲乗りさん

★上 裕やりたや ナンジヤラホイ

◎前 足袋をそえて ヨイヨイヨイ

★上 ヨイヨイヨイのヨイヨイヨイ

いし当地の民謡なまじり

裕(あわせ)・・・いじりでは「あわしゅ」と歌います

チャレンジ：コグニサイズ・プログラム フレイル予防 cognition (認知) とexercise (運動)

- ①毎日20分程度の散歩は、
- 好きな歌を歌いながら
 - 会話を楽しみながら

*雨の日は好きな曲を歌いながら片足立ちかかとの上下, そして, ゆるスクワット

- ②手拍子で脳トレーニング
トントンがトン・トントンがトン

○=地名 △=名所・名物

「○○良いところ, 一度はおいで

○○名物 △△△ソレ

△△△」





ぜひ、ご自宅でも今日の内容で楽しかったことを毎日続けてみてください。

次回は、
笑いの効果をお伝えします

