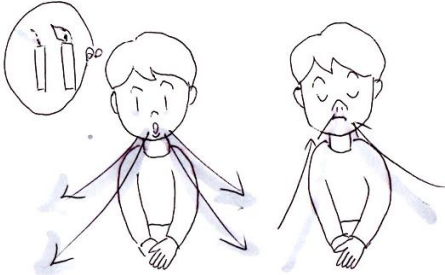
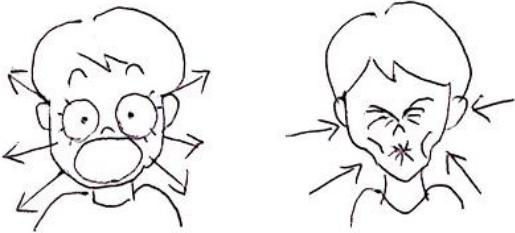
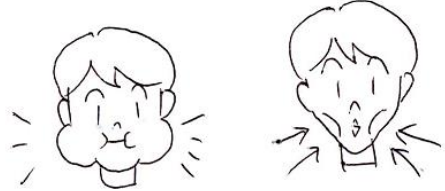
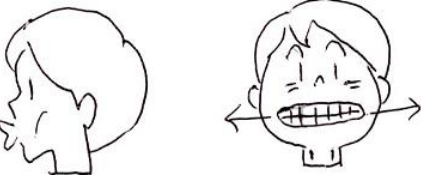
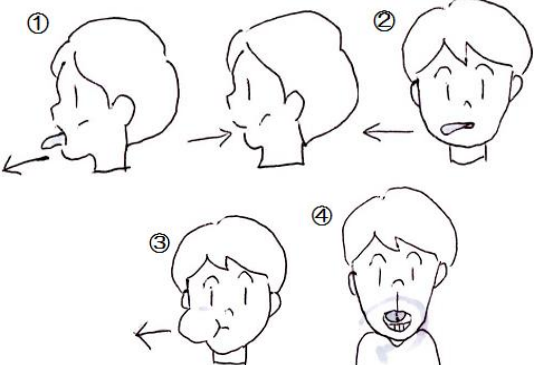


マルチ音楽体操 1) お口の健口体操

＜参考曲＞ 「♪Grace and Gratitude」 3' 23''



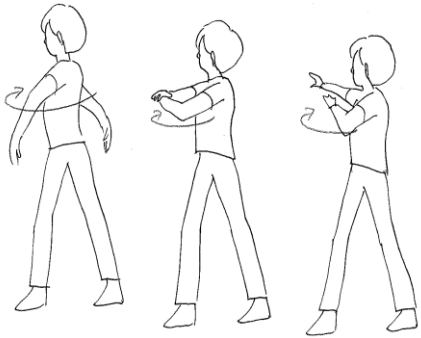


お口の健口体操は 呼吸筋、表情筋、食べるための筋肉（あご・頬・舌）をトレーニングする体操です。健口体操を3か月継続した 80歳代の女性で、10年以上続いていた口内炎がすっかり治り、唾液の分泌が良くなり、食事が楽しめるようになった事例があります。歯磨きやうがいで口腔ケアも欠かさないようにし、健口体操で素敵な笑顔をつくりましょう。コミュニケーションが楽しくなります。

動きの説明	ポイント図
<p>A 腹式呼吸(呼吸筋トレーニング) 両手をお腹に乗せます。ろうそくの火を消すようなイメージで、口をすぼめて息をゆっくり吐き、お腹を凹ませます。次いで、鼻から息を吸い、お腹を膨らませます。繰り返します。</p>	
<p>B あごの運動と表情筋の運動 口をゆっくり大きく開け、目もパッチリあけます。次は歯を噛みしめて、目もギュッと閉じましょう。これをゆっくり繰り返します。</p>	
<p>C 頬の運動 息が漏れないよう口を閉じ頬を膨らませます。次に口をすぼめ、頬もすぼめます。ゆっくり繰り返します。</p>	
<p>D くちびるの運動 唇を突き出し、ウーと声に出し、唇を尖らせます。次に、唇を横一文字にし、口でイーと声を出します。ゆっくり、これを繰り返します。</p>	
<p>E 舌の運動(①～④の4種類) ①舌を真前に長く突き出します。次に、喉の奥に引きつけます。 ②舌を左右に交互に出します。 ③舌で頬を押し、頬も舌を押しします。左右繰り返します。 ④舌を歯茎と唇の間に触れて、1周させます。逆回りも1周させます。</p>	

マルチ音楽体操 2) 体ほぐしの体操

肩を中心に、気持ちよくストレッチでほぐす体操です。肩が軽くなって肩こりも軽減し、ゆったり動けばストレスも解消します。



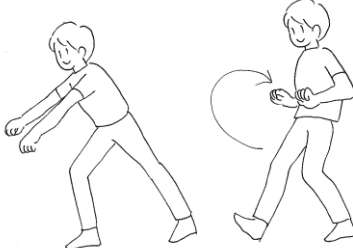


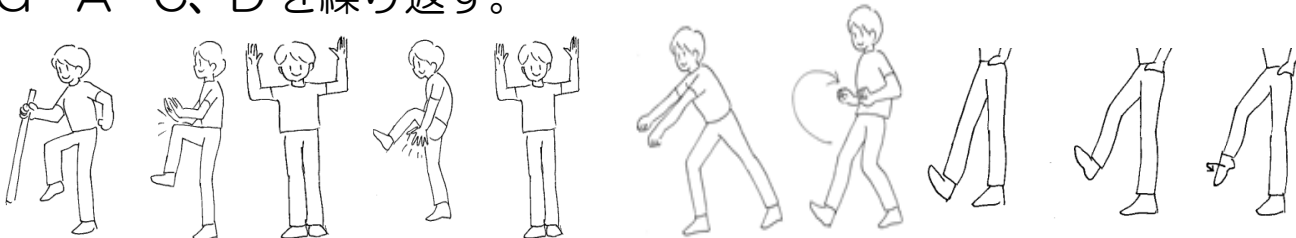
＜参考曲＞ 「♪イエスタディ・ワンス・モア」 4' 15''

動きの説明	動作図
<p>A 両手でグーパー、両手でキラキラ。</p> <p>① 両手をグーパーしながら上にあげる</p> <p>② 両手を内・外に捻りながらおろす</p> <p>③ ①②を繰り返す</p>	
<p>B ワクワク&伸ばす、体側ストレッチ</p> <p>① 両手を曲げ、脇でバウンス(ワクワク)</p> <p>② 両手上でパーにし、両手を伸ばす</p> <p>③ ①②を4回繰り返す(1~16)</p> <p>④ 右手を上へ伸ばし、体側伸ばし。(1~4)、同様に左手をストレッチ(5~8)繰り返す</p>	
<p>C 胸の開閉(背中と胸のストレッチ)</p> <p>① 両手を体前で組み、前に突出す。背中を丸めて、背全体のストレッチ。視線はへそ</p> <p>② 両手を後ろで組み、肘を伸ばし肩甲骨を寄せて、胸を広げる。①②を繰り返す</p>	
<p>D 体捻転(体幹をねじる)</p> <p>① 両腕を胸の高さ。右にねじり真ん中に戻す。左にねじり真ん中に戻す</p> <p>② 両手下で力を抜き、体幹のねじりに合わせて腕を振る。右に2回、左に2回</p> <p>③ ①を繰り返す</p> <p>④ 両手を前に伸ばし、右に2回、左に2回、体幹をねじる。顔も指先を見て。</p>	
<p>E 肩回し</p> <p>① 両肩を後方に1回前方に1回まわす</p>	
<p>F A・B・C・Dを繰り返す。</p>	
<p>G 指回しと腕回し</p> <p>① 両手の五指を合わせ、親指同士から回していく。外回し・内回し 人差し指から小指も同様に繰り返す</p>	

マルチ音楽体操 3) 転倒予防体操

転倒予防に効果的な運動は足・腰・腹部の筋力アップやバランス運動です。バラエティに富んだ動きで、歩行能力を改善しましょう

<参考曲> 水戸黄門「♪ああ人生に涙あり」 3' 06''

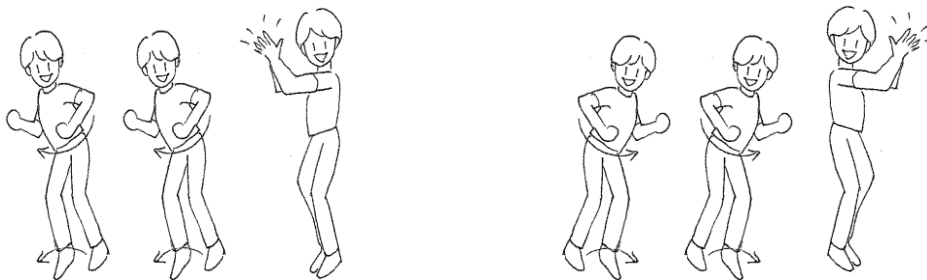
動きの説明	動作図
<p>A 杖をついて足踏み</p> <p>① 左手、右足から杖をついて足を踏み込む。次に反対も。</p> <p>② 右足から足踏み4回</p> <p>③ ①②を繰り返す</p>	
<p>B 膝タッチ&拍手での膝あげ</p> <p>① 右膝をあげて、両手でタッチ。左膝もタッチ。2回繰り返す。</p> <p>② 右膝を上げ、ももの下で手拍子を2回、降ろす、両手は頭の横でパッ。ついで左足も同じく。左右2回繰り返す。</p>	
<p>C 船漕ぎ</p> <p>① 右に右足を出し、両手は船を2回こぐ動作で、足を戻す。左も同じく2回(ヨイショ!)</p> <p>② 右に1回、左に1回船を漕ぐ。</p>	
<p>D 足首の運動(1)</p> <p>① 右足から、足首を曲げる、伸ばす、曲げる、戻し、おろす。左も同じく屈伸させ、戻す。</p>	
<p>E A~C 繰り返す</p>	
<p>F 足首の運動(2)</p> <p>① Dを繰り返す</p> <p>② 右足から足首回し。3回内回し、3回外回し。左足も同様。</p> <p>③ Dを繰り返す</p>	
<p>G A~C、Dを繰り返す。</p>	

マルチ音楽体操 4) みんなで楽しく演歌ビクス

リズムに合わせて演歌ビクス、普段動かさない筋肉を動かし、充分にほぐします。背筋を伸ばして、楽しみましょう。歌詞のないメロディー部分（前奏・間奏・後奏）があります。ここは手拍子やグーパーなどの手の動作とその場足ふみなど自由に動きましょう

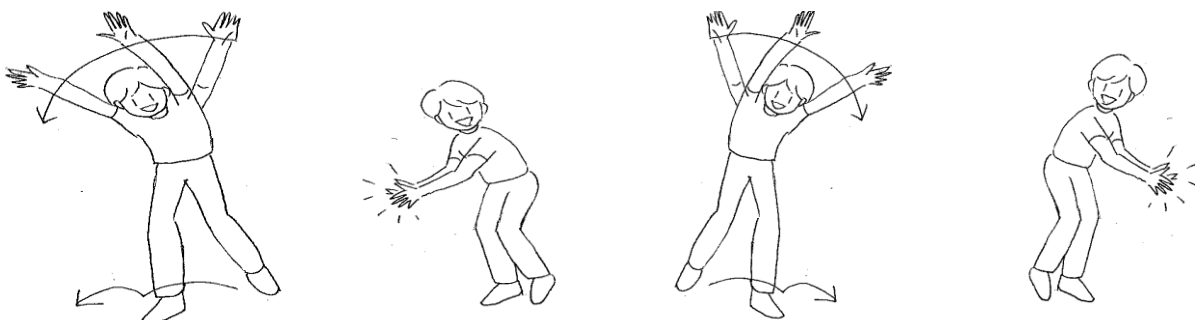
参考曲： 「♪きよしのズンドコ節」 3' 39''

A ロックステップと拍手・ダブル拍手(音を聞いて反応)

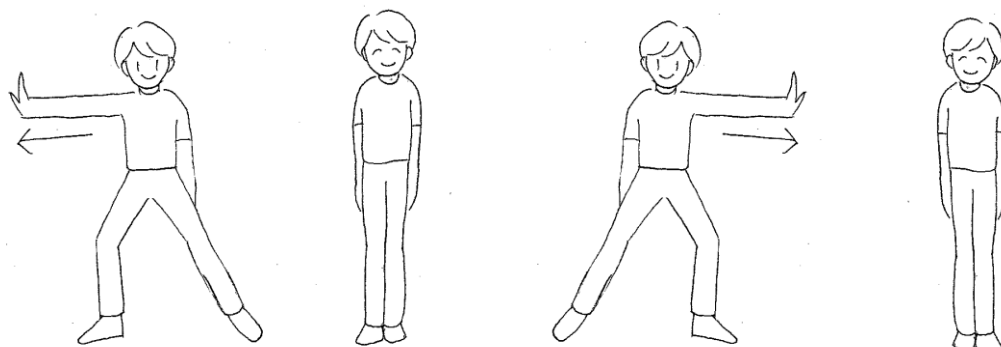


♪ズン ズンズン(拍手)	ズン ドコ	(ン・パン・パン)
♪ズン ズンズン(拍手)	ズン ドコ	(ン・パン・パン)

B 風歩き拍手と横への踏みだし（転倒予防）＋ 花の動作



♪①風に吹かれ	て	花が散る—	—
♪③咲いた花	なら	いつか散る—	—



♪②雨に	濡れても	花が散	る—
♪④おなじ	さだめの	恋	の(花)

B' 花の動作



♪花 —



—



—

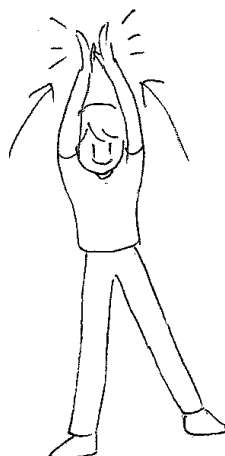
C ステップ・ポイントと重心移動(神経の俊敏性のトレーニング)
 右足ステップ (1) 左腕を右に延ばす (2)、逆に (3,4)、
 頭上で拍手 (5,6)、右・左と揺れる (7,8)



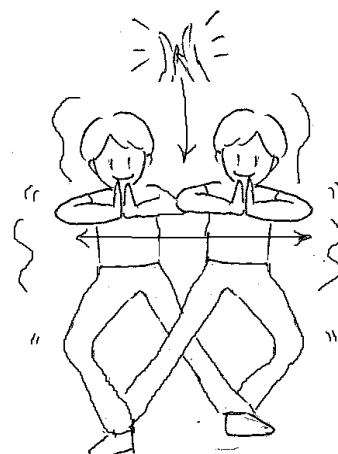
♪①向こう
 ♪③そっと



横丁の
 目くばせ

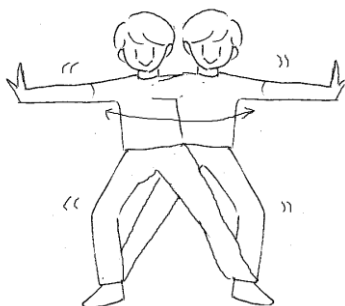


ラーメン
 チャーシュー

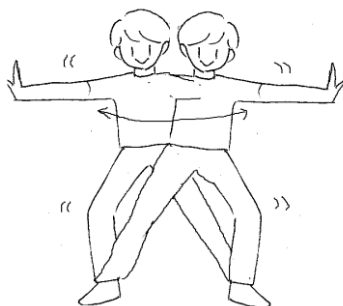


屋—
 を—

左右に手を伸ばして押しながら、右 (1,2) 左 (3,4) 右 (5,6)
 左 (7,8) と揺れる



♪②赤いあの娘の
 ♪④いつもおまけに



チャイナ服
 2・3枚