

音楽を使って楽しく脳トレ

音楽療法の効果

- 心を刺激し、脳の活性化と癒し効果があります。
- 生活環境や年齢、性別などの個人差があっても、共通の気持ちが生まれます。
- 大きな声を出すと腹式呼吸になり、またお口まわりを動かし飲みこむ力のアップにも役立ちます

歌体操

歌にあわせて肩・腕・首を動かそう！ 参考曲 紅葉

メロディと歌詞で脳が活性化！

音楽を聴きながら、歌いながら、身近にある音の出るもの(楽器)を使いながら体を動かすと体と共に気持ちもほぐれます。また、声を出す気持ちの良さと同時に口先の体操にもなります。小さい時から知っている童謡や唱歌、青春時代の歌謡曲などみんなで歌うと一体感が生まれ、記憶の呼び戻しにもなり、豊かな感情がわいてきます。

やさしい動き

パン！

●のところで手をたたいてね

↑で手を上げてね
↓で手を下げてね

あきのゆうひーにー てるやまもみじー こいもうすいーもー かずあるなかに まつを いろどる かえでや つたは やまのふもとの すそもようー

音楽を使った集まりプログラム例

- 挨拶
- 始まりの歌...会のテーマ曲など
- 軽い体ほぐし体操
- 季節の歌
- 手遊び、歌体操
- 楽器を鳴らして音を楽しむ
- 歌にまつわる話や思い出話を交流
- 終わりの歌...ゆったりテンポ

ふつうの動き

両手でグーパーしながらリズムをとってね

↑で手を上げてね
↓で手を下げてね

あきのゆうひーにー てるやまもみじー こいもうすいーもー かずあるなかに まつを いろどる かえでや つたは やまのふもとの すそもようー

いろんな楽器を使ってみましょう！

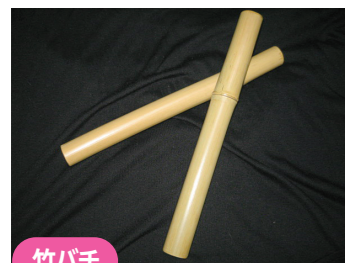
鳴子や太鼓などの楽器を探したり、身近な容器などを使って手作りしてみましょう。みんなで知恵を出してつくることも楽しいですね。



鳴子



鈴



竹バチ



マラカス(果物型)

手作り楽器の例

竹バチ、反物の芯にテープを巻いたバチ、ティッシュボックスと丸箸で太鼓
乳酸菌飲料の空き容器にお米や豆を入れたマラカスなど工夫次第！



健康満丹

楽器

みんなで演奏してみましょう！ 参考曲 春の小川 ●左 ■右 ★同時

左右8回ずつ楽器を振る (たたく)

はるのおがわは さらさら行くよ
すがたやさしく いろうつくしく

●●●●●●●● ■■■■■■■■

左8回 右8回

左右4回ずつ楽器を振る (たたく)

きしの すみれや
咲けよ 咲けよと

●●●● ■■■■

左4回 右4回

左右2回ずつ 左右1回ずつ 同時楽器を振る (たたく)

れん げの は な に
ささ やき な が ら

●● ■■ ● ■ ★

左2回 右2回 左1回 右1回 同時

こんな曲でもお楽しみ

参考曲 どんぐりころころ どんぶりこ お池に はまって さあ たい へん

●ドングリころころ ●●●● ■■■■ ●● ■■ ● ■ ★

左4回 右4回 左2回 右2回 左1回 右1回 同時

参考曲 明日があるさ 青い山脈 ●●●● ■■■■ ★

●高校三年生 ●おとみさん ●うさぎとかめ等

左4回 右2回 同時

指導



音楽療法士
吉岡 恵理子 氏