

## ごあいさつ



昨今、日本の高齢者人口の割合は年々増え続け、2025年には国民の3人に1人が65歳以上になると推計されています。いつまでも健康で、はつらつとした生活を送ることは、誰しもの願いではありますが、高齢化が進むにつれ、何らかの病気を抱えている人や、要介護状態の人も増えることが予想されます。

私は二十余年にわたる音楽レクリエーション実践を通して、この活動が人の心身にもたらす良い効果を実感してまいりました。「歌を歌って沈みがちであった気分が晴れた。」「体が軽くなった気がする。これからも適度な運動を続けようと思う。」「昔のことを思い出して、懐かしさから胸が熱くなった。」…などなど。皆で一体となって歌い、体を動かし、昔の思い出を共有することで、集団の中にいることの心地良さを感じ、前向きな気分になれるのだと思います。

私どもの活動が、高齢者の皆さまの心身の健康づくりに少しでもお役に立てればと願い、ここにご提案させていただきました。介護予防教室やサロン、高齢者施設でのレクリエーション、また自治会のイベント等にぜひ一度ご活用いただければ幸いです。

レクリエーション介護士

音楽健康指導士

奥部 真二

電話: 08015127776

メール: shinjiagk@gmail.com

## 音楽レクリエーションプログラム

1. 内 容: アコーディオンの伴奏で一緒に歌ったり、棒やロープなどを使いながら音楽に合わせて軽い運動をしたり、昔の思い出を出し合ったりします。
2. 所要時間: 約60分
3. 参加人数: 5人～40人
4. ご準備いただくもの: 長机2台、ホワイトボード（歌詞を貼るため）
5. 費用: (応相談)



なじみ深い童謡に合わせて手のひら・腕・足などの運動をします。左右の手で違う動きをすることにより、脳トレ効果も期待できます。



海へ行って魚を捕ったり、野山を歩いて山菜を採ったり…。歌を歌いながら体を動かし、懐かしい故郷の風景や若い頃を回想します。

# 心と体の リラクゼーション



季節の童謡をいっしょに歌いながら手のひら、肘、肩、脚などを動かします。自然な流れの中での運動ですので、「体操」と気負うことなく、皆さんニコニコしながらご参加いただいています。

アコーディオンでのナツメロ演奏です。戦後歌謡からむかし流行った歌謡曲まで、懐かしい歌を聞いていただいたり、いっしょに歌っていただいたりします。アコーディオンの郷愁をおびた音色がご好評をいただいています。



時には施設等の職員さんにもお手伝いいただきながら、ロープや棒などを使って軽い運動をします。写真は「寿司屋の大将」に扮していただいたもの。活動全体がみんなで懐かしい場所（海や山など）を訪ねて行くというストーリー仕立てになっています。

レクリエーション介護士  
音楽健康指導士

奥 部 真 二

Tel: 08015127776

Mail: shinjiagk@gmail.com