

# 高齢者施設での「音楽活動サポートかながわモデル」 マニュアル資料

－新しい生活様式を踏まえた－いますぐ活かせる、だれでもできる『音楽レク』のワザ

## 目次

はじめに	1
・ 本事業の目的と概要	
・ 本資料（マニュアル資料編／実践編／DVD）の活かし方	
<b>第 1 部 マニュアル 資料編（研修資料 マニュアル【資料編】一部改編）</b>	<b>5</b>
<b>I. 新しい生活様式の中での音楽レク</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(本誌 第 2 部マニュアル実践編/DVD 資料 全編共通)</span>	<b>7</b>
1. 「音楽を使う意味」－音楽があると、なにが良いのか	
2. 「音楽を使う活動を始める際の留意点」	
3. 曲を選ぶときのヒント	
<b>II. いますぐ活かせる、だれでもできる『音楽レク』のワザ</b>	<b>11</b>
<b>1. 食前体操に活かす音楽</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(本誌 第 2 部マニュアル実践編 I/DVD 資料 1、4 対応)</span>	<b>11</b>
<b>2. からだを動かす</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(本誌 第 2 部マニュアル実践編 II/DVD 資料 2、4 対応)</span>	<b>13</b>
①音楽体操のおすすめの動作 1～12	
②介護予防&デイサービスで使える体操（例）	
③体操動作の考え方のポイント	
④体操で使用する音楽の考え方（カラオケ/CD を使って）	
<b>3. なつかしの音楽クイズ～あたまと心のストレッチ～</b>	
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(本誌 第 2 部マニュアル実践編 III/DVD 資料 3、4 対応)</span>	<b>21</b>
①クイズをおこなう際のポイント	
②なつかしの音楽クイズにおすすめの曲	
③クイズの例	
④いますぐ活かせる！曲の情報一覧	

**第2部 マニュアル 実践編 (研修資料 マニュアル【演習編】一部改編) ……27**

☆ = 付属の『高齢者施設での「音楽活動サポートかながわモデル」DVD 資料』に関連するVTR 資料があります。

**1. 音楽療法士が紹介する 食前体操に活かす音楽 ……29**

—飛沫を防ぎながら！発声・呼吸・口腔・嚥下機能アップ体操—

① 利用者への活動の説明（食前体操を行う際のポイント／利用者への活動の説明のコツ）

② 鼻深呼吸 ☆ DVD 資料 1-⑥

③ 顔の体操 ☆ DVD 資料 1-①、1-⑥

④ 舌の体操 ☆ DVD 資料 1-②、1-⑥、4-⑦

⑤ ハミング 基礎編、応用編、メロディー編 ☆ DVD 資料 1-③～⑥

まとめ／参考・引用文献

**2. からだを動かす ……33**

① 施設にある CD 等を使って ☆ DVD 資料 2-①、②

② いつでもどこでも使える、なじみの曲で ☆ DVD 資料 2-③～⑦、4-⑧～⑩

まとめ／参考・引用文献

**3. 音楽療法士が紹介する なつかしの音楽クイズ ～あたまと心のストレッチ～ ……37**

① 曲名あてクイズ ☆ DVD 資料 3-②、④

② イントロクイズ ☆ DVD 資料 3-①、③

③ 歌詞の穴埋めクイズ ☆ DVD 資料 3-①～④

④ あてぶり（歌詞に合わせたジェスチャー） ☆ DVD 資料 3-②、4-④～⑥

**参考文献一覧**

## 《参考》 高齢者施設での「音楽活動サポートかながわモデル」 DVD 資料

—新しい生活様式を踏まえた—いますぐ活かせる、だれでもできる『音楽レク』のワザ



### 1. 飛沫を防ぎながら！発声・呼吸・口腔・嚥下機能アップ体操

- ①顔の体操「ひょっとこ」「たこちゅう」「うめぼし」「びっくり仰天」
- ②舌の体操
- ③ハミング基礎編
- ④ハミング応用編
- ⑤ハミングメロディー編
- ⑥食前体操（①～⑤をとおして）

### 2. シンプル動作でできる！からだを動かす

- ①体操「ローレライ」
- ②体操「オクラホマキサー」全編
- ③体操「ドンパン節」
- ④手遊び「ちやつぽ」
- ⑤指体操「1, 2, 3 短いバージョン」
- ⑥指体操「1, 2, 3 長いバージョン」
- ⑦指体操「みみずのたいそう」

### 3. なつかしの四季の音楽クイズ —15分で行う「あたま」と「心」と「体」の体操—

- ①デモセッション「春」
- ②デモセッション「夏」
- ③デモセッション「秋」
- ④デモセッション「冬」

### 4. そのまま使える！ピアノ伴奏

- ①うたわずに聴く：鑑賞用のピアノ伴奏「七つの子」前奏なし
- ②うたわずに聴く：鑑賞用のピアノ伴奏「荒城の月」前奏なし
- ③うたわずに聴く：鑑賞用のピアノ伴奏「春の小川」前奏なし
- ④あてぶり用ピアノと歌「富士の山」前奏あり
- ⑤あてぶり他：ピアノと歌「さくらさくら」前奏あり
- ⑥あてぶり他：ピアノ伴奏「故郷」前奏あり、歌なし
- ⑦舌の体操用：ピアノ伴奏「ユーモレスク」前奏あり
- ⑧指体操他：何でも使えるピアノ伴奏「うさぎとかめ（ゆつくりカメバージョン）」前奏あり
- ⑨指体操他：何でも使えるピアノ伴奏「うさぎとかめ（のんびりウサギバージョン）」前奏あり
- ⑩指体操他：何でも使えるピアノ伴奏「うさぎとかめ（少し急いだウサギバージョン）」前奏あり
- ⑪何でも使える！：ピアノ伴奏「揚げば尊し」前奏あり
- ⑫何でも使える！：ピアノ伴奏「ハッピー パースデイ トゥーユー（一人分用）」前奏あり
- ⑬何でも使える！：ピアノ伴奏「ハッピー パースデイ トゥーユー（複数名分一緒に歌う用）」前奏あり

