

音健クラブ通信



現在、世界的に流行しているコロナウイルスの影響により、音楽健康クラブも3月より活動中止となっております。その中で、今できる事は無いかと松伏町と我々スタッフ一同で話し合い、ほんの少しではありますがご自宅にて行える運動・体操を作成し、【音健クラブ通信】として発信させていただきます。

体調面と周囲の安全面に十分注意しながら行っていただければと思います。

一日でも早く皆様とお会いできる日を楽しみにしております。

音健クラブスタッフ一同



パタカラ口腔体操

パ
パ
パ
タ
ー
タ
タ

カ
カ
カ
ラ
ー

パ
パ
パ
タ
ー
タ
タ

カ
カ
カ
ラ
ー

パ
パ
パ
ー
パ
タ
タ
ー
タ
タ

カ
カ
カ
ー
カ
ラ
ラ
ラ
ー

パ
パ
パ
タ
ー
タ
タ

カ
カ
カ
ラ
ー



【パタカラ口腔体操】 故郷の曲に合わせて歌いましょう！

① パパパ タータタ カカカ ラー

パパパ タータタ カカカ ラー

パパパーパ タタタータ

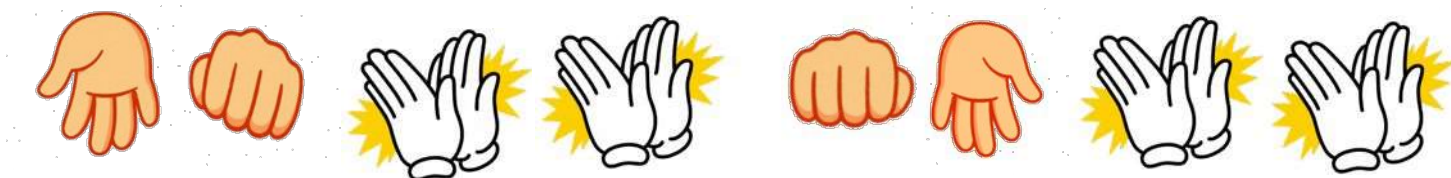
カカカーカ ラララー

パパパ タータタ カカカ ラー

② 歌は歌わずに手だけを動かしましょう！

« 3 拍子 »

1. 片手グー 片手パー	2. 2回手をたたきましょう	3. ①の逆バージョン	4. 2回手をたたきましょう
--------------	----------------	-------------	----------------



②番は これを繰り返しましょう

③ ①と②を合わせましょう

運動・知的刺激・社会交流により、脳を刺激し活性化、認知症予防、健康増進に役立つことも期待されるプログラムが盛り沢山詰まっています。

このコーナーでは、「**あらら、間違って正解！**」「**おやおや、戸惑って大正解！**」と楽しめる、魅力満点のプログラムとなっております。

手と足の違うリズムに脳が大混乱！笑いながら、脳が混乱して間違える事を「みんなで楽しむこと」が大切です。

さあ～楽しみながら音楽体操で脳を活性化させましょう

音健クラブ 理学療法士より

ご自宅でできる運動メニューとしてご提案させていただきます。
安全な場所で、その日の体調に合わせて無理なく行なってみてください。

【タオル体操】

筋肉を柔らかくするストレッチと軽い筋力トレーニングとして行なってみてください
ゆっくりとした動きで呼吸を止めずに行いましょう
準備するものはフェイスタオル1枚のみです！
椅子に座って行うか、余裕のある方は立って行なっても OK です！！

①バンザイ 10回

肩に痛みのある方は無理せず、上がるところまでの上下運動をしま



②体の横曲げ 左右に5回ずつ



③胸張り 5回

タオルを腰の後ろで持ち胸を張ります

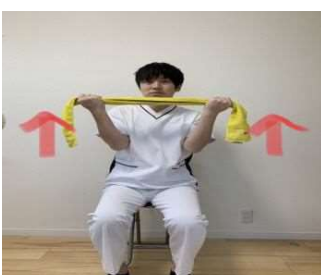


③腰ひねり 左右に5回ずつ

肘を伸ばし腕を肩の高さに上げ、左右に腰をひねります



④肘曲げ 10回



⑤握力 右ひねり左ひねり 5回ずつ
雑巾絞りのように



⑥フリフリタオル 右手左手 10秒間ずつ

タオルをぐるぐると振ってゆっくり大きく回します

右手左手それぞれ

余裕のある方は、肩を使った大回しと、脇を締めて肘を使った縄跳びのような小回し、二種類の回し方で行なってみてください



⑦体の前屈 2～3回

息をフーッと吐きながらゆっくりと前屈します。腰とももの裏側が伸びたところで5秒間保ちます



⑧タオルまたぎ 20回以上

A 左右またぎ

1.床に線を引くように縦にタオルを置きます 2.左右にステップするようにタオルをまたぎます



B 前後またぎ

横にタオルを置き前後にステップするようにタオルをまたぎます



立って行う場合、転倒には十分お気をつけください
音楽に合わせてリズム良く行うのも良いです！