

# らくしゅう式「レク型・機能訓練」

イメージ  
力

記憶  
力

運動

## 「NHK みんなの…ジェスチャー体操」

NHK テレビで毎日放送されている「みんなの体操」を見ながら行います。  
スタッフが練習をしてから、参加者とおこないます（立位、座位どちらも可）。  
☆座位の場合は、両足のつま先上げを続けながら行うと下肢筋力を鍛えます。

→youtube 動画 NHK



### 1. 放送を見ながら、音楽にのっておこないます。

スタッフの声掛けによって、情景や動作をイメージしながら行うのがポイントです。

### 2. 取り組み方（「みんなの体操」参照）座位でも取り組みます。動かせるところだけを無理なく動かして、気分をリフレッシュさせましょう。

#### 【スタッフの声掛け】

- 手をにぎって、開く → 「トマトを手で握り、トマトジュースをつくります。ジュワジュワ」「開いて」「次はリンゴジュースです。かたいですから、ぎゅーっと」「開いて」
- ほぐし → 「手がぬれました、ふって乾かします、ブラブラー」
- ひじを後ろへひく → 「重い引き出しをあげましょう。よっこらしょー、閉めます」「また開けて…探し物はへそくりの入った通帳です！」
- うでを上げ胸を開く → 「やった、見つけたー」
- 腹に手をあて背を丸く → 「ないしょで、腹巻きにしまいます（笑）」「また、（○○を）見つけた！しまいます」
- 腕をパタパタ → 「羽をつかって飛びましょう、どんどん飛んでいきます」
- 上体を左右に曲げる → 「右に曲がります、左に曲がります」「はい、着地しました」
- 首のまげ、ねじり → 「ついたところは、どこかな？下をのぞいてー、ゆっくり上も見てください。」「（横曲げ、かしげて）ここはどこかな？」「（ねじって）目に入った物や人の名前をいってください。」
- 突出し運動 → 「上からカラスが襲ってきた！反動をつけて、手はパーでパーンチ！」「次はトンビだ！パーンチ！」「今度は反対から、タカがきた！パーンチ！」「次はワシだ！」
- 腰の運動 → 「逃げましょう！海に飛び込みます、ザブーン」「（両腕水平）はい、浮いて、息を吸います」「泳いで疲れた、ぜーぜー、ぜーぜー」「息をはきながら、また、もぐります。背をまっすぐにして、浮いてきて、息をすう、ぜーぜーぜーぜー！」
- 腕を前後にふる → 「水からあがって、歩きましょう」「大きな階段をのぼります」
- 深呼吸 → 「（腕あげ）お日さまに手が届くよう、ぐっとのばします」「（手はななめうしろ）風をうけましょう」「あーきもちよかった！すっきりしたところで、おわります」



笑顔で、脳も！身体も！しっかり機能訓練ができました。 らくしゅう式 脳機能訓練