

# 作業療法士と行う機能訓練プログラム

歌いながら  
動いてみよう！

## リハビリ♪歌体操

### 有酸素運動

軽く息がはずむ程度の運動を全身を使って行い、持続的に体に酸素を取り入れる運動です。

曲に合わせた体操・足踏み運動などと同時に、大きな声を出し歌うことで深い呼吸を促します。

つらさを感じず、楽しんで運動を続けることができますよ♪



### 認知症予防効果 健康維持・増進

「運動しながら頭を使う」

＝二つの事柄を同時に行うこと（デュアルタスク）で高い認知症予防効果が得られると、研究で認められています。歌詞を思い出しながら歌い、動作を覚えながら体を動かす「歌体操」は、デュアルタスク能力を鍛える楽しいエクササイズですよ♪

### デュアルタスク

ケアスタッフのサポート  
があるから安心♪



片倉三枚地域ケアプラザデイサービス  
「リハビリ♪歌体操」は  
ここがおススメ



その1

毎日、開催！  
自宅でもできる！

続けるから、力に。  
懐かしのあの曲だから、ご家族と一緒に自宅でも♪



その2

作業療法士がリハビリ  
視点で体操をアレンジ。

転倒予防・疼痛予防・生活動作脳トレなど、皆様のリハビリ目標に合わせて、効果の高い動きを考えて作っています。



その3

音楽療法士が奏でる生ピアノ伴奏。  
だから歌いやすい・動きやすい！

音の高さを変えて声を出しやすく。  
ゆったりにも、リズムカルにも曲を自在に合わせられ、より動きやすく、運動のバリエーションがひろがりま