

人は 年を重ねることに逆らうことはできません。また、その過程で 介護をする立場になること、される立場になることも避けて通ることは難しいです。それならば 毎日 にこにこ笑顔で心も体も、元気で いきいきと 暮らしていただきたいと思います。

ハッピーシルバーライフ の5原則

1. すやすや (睡眠)
2. もぐもぐ (食欲)
3. わくわく (好奇心)
4. コツコツ (運動)
5. にこにこ (笑顔)

この中の3. 4. 5. をご一緒に体験して頂きます。

プログラム (案)

1. 手足ブラブラ体操…手足を揺らすことによって末端の細い血管を活性化させ、血行をよくする
2. 肘の曲げ伸ばし ぐるぐる回し…肩甲骨の周りをほぐす
3. 両手で鳩を作り (認知症鑑別テスト) 肘を伸ばして頭上にあげる
4. グーパー体操 (歌 おたまじゃくしは蛙の子) にあわせる
一度に二つの動作をするデュアルタスクにより脳の活性化を計る
5. 歌いながら グーチョキ パー 体操…デュアルタスク
6. 右手 左手で グー とチョキを作り、かたつむりを作り、歌いながら 左右交代をする。
次に隣の人と歌いながら カタツムリを作る (人との関わりと笑い)
7. 季節は春 花見に出かけてみよう と
「高原列車は行く」を歌い スカーフを使って歌体操
8. スカーフを使って ムーブメント
9. 「上を向いて歩こう」を歌い、 フリフリグッパ体操
10. ミッキーマウスマーチに合わせて 足のつま先上げとかかと落とし
すり足予防 と 骨粗鬆症予防
11. 崖の上のポニョ 似合わせて 3拍子 2拍子のパラレルアクション
右手と左手で違うことを同時進行させることで、脳の前頭前野を活性化させる
12. クールダウンの体操