

平均介護度3.5のお年寄47名から

「またやって!!」と大絶賛される

マスクマン体操マニュアル②



介護老人保健施設
ケアセンターゆゆう
安藤祐介

静岡県焼津市田尻4
Tel:054-625-0321
Fax:054-625-0322

原則四. 密集してまとまり感を演出すべし!

原則五. 要所で深呼吸してメリハリをつけるべし!

原則六. みんなが知ってる歌で大団円!



【足の体操】

① ツカミ・導入

「おくみがスッキリします」
「どっこらしょ無しで立てます」
大げさに見せつけながら



② 足踏み

のんびり・普通・かけあし
目にも止まらぬ速さ!
各10回
「下の階から苦情がきます」



③ 片足かかえ

左右10秒ずつ
顎を膝にくっつける気持ちで
「これ、足が長い人は
簡単なんですよね」



④ 両足あげ

10秒 カウント速を変える
「ゆっくり数えましょうね
そのほうがウ〜〜と
大変ですからね」



⑤ 膝と肘タッチ

左右同じ肘と膝 10回
左右別の肘と膝 10回
「しっかりやると
あとでいい尻がでますよ」



⑥ 足を組む

左右交互10回
「足が短い人は簡単です」
「奥さんパンツ見えてるよ」
「みなさん偉くなりましたね」



⑦ 開いて閉じて

開閉10回
ドンパン節にあわせてもいい
「こんだけやっつけば
明日ねててもいいです！」



⑧ 最後の応用体操

足踏み+手拍子+歌
できる部分だけでいい
おすすめ曲
「高原列車は行く」
「丘を越えて」

みなさんとご一緒できてうれしかったです!

ありがとうございました!

【おまけ みんなとよく歌う名曲】

お富さん→(酒のうた)→黒田節
二人は若い→(若いうた)→青い山脈
旅の夜風→(旅のうた)→旅姿三人男
炭坑節→(月のうた)→月の砂漠
東京音頭→(東京のうた)→東京ラブソディ
船頭小唄→(船のうた)→憧れのハワイ航路
雨降りお月さん→(嫁のうた)→瀬戸の花嫁
北国の春→(千のうた)→星影のワルツ