

おうち時間でもフレイル予防



「歌を歌うことのすすめ」

1. 歌うことの効果

健康で元気であるために、毎日の生活で歌うことを始めてみませんか？歌を歌うことは、手軽にでき、運動の効果や、精神的にも楽しい気持ちになるなどの心身に良い変化が得られます。

- ①唇や舌、口周りの筋肉など嚥下に必要な筋肉がよく使われ、唾液の分泌も促されることで、口腔機能トレーニングになります。
- ②腹式呼吸を意識することで、呼吸に関わる筋肉を使う呼吸トレーニングになります。
- ③口腔や呼吸に関する筋肉を使うことで、血流量が増加します。
- ④音程やリズムをとったり、歌詞を読んだりすることで、脳が活性化されます。また、歌詞を指で追うなど、歌いながら他の動作を組み合わせると、認知機能トレーニングになります。
- ⑤楽しいと感じることで、リラックスした気持ちにつながります。

2. 選曲のポイント

好きな楽曲で構いませんが、唱歌や、昔流行った曲、歌い慣れた曲など、楽しい思い出のある楽曲がおすすめです。楽しい思い出のある曲は感情移入がしやすく、歌うことでその当時の楽しい気持ちをよみがえらせてくれることもあります。

3. おすすめの歌い方

歌を歌うときは、小さな声でも構いません。楽しんで笑顔で歌ってみましょう。簡単な運動等の動作をしながら歌うことがおすすめです。

①体操をしながら歌う

椅子に座り、リズムに合わせて足踏みをしながら、腕を大きく振って歌ってみましょう。

②手拍子しながら歌う。

リズムに合わせて、自由に手拍子をとって歌ってみましょう。

③指揮者になりきりって歌う。

指揮者のように、腕を振って、リズムを刻みながら歌ってみましょう。リズムが取りやすい唱歌がお勧めです。2拍子・4拍子の楽曲の場合、どちらか一方の手を上下に振りましょう。3拍子の場合は、片方の手で三角形を作るように動かします。

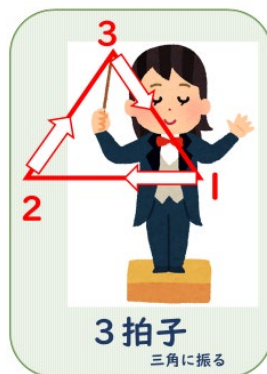
〇〇しながら歌いましょう！



座って、足踏みしながら・・・



手拍子しながら・・・



指揮者になりきりながら・・・



早速、1曲歌ってみましょう！

介護予防(フレイル予防)は自宅でもできます。日々の生活に取り入れましょう。

市川市 地域支えあい課 介護予防いきいき健康教室

講師 松本 洋子

