

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士、音楽療法士の5分野専門家が共同で考案

新人介護職でも即活用できる、 安心・安全な運動プログラム。

早口言葉



リズム体操上級編

音楽に合わせて
動かします

手 手



主な内容 (全58分)

高齢者口腔体操 (11分)

首/肩/顔/頬/口/舌/嚙下運動
発声練習/早口言葉/呼吸、咳 ほか

高齢者ボール体操 (9分)

肩の上下/肩ひねり/脇はさみ
ひざ伸ばし/手拍子キャッチ ほか

高齢者リズム体操 (練習用9分+実践用6分)

初級/中級/上級/ミックス初級・上級

高齢者音楽体操 (練習用10分+実践用8分)

首の回旋/肩の上げ下ろし/ひじ曲げ
足首の回旋/足踏み腕振り交差 ほか

体操レク上級編 (5分)

音楽体操/ボール&音楽体操



医療法人社団 恵正会

広島市安佐北区で4つの診療所をはじめ、5つの
通所サービス、訪問看護、訪問介護、高齢者住宅を運営。グループ法人では特養、グループ
ホーム、託児所なども運営。医療と介護が融合するトータルサービスを展開している。

わくわく運動レク 高齢者向けプログラム

2013年5月17日発行 編：医療法人社団 恵正会

企画：日総研グループ 代表 岸田良平 製作：日総研出版©

日総研お客様センター 名古屋市中村区則武本通1-38
日総研グループ緑ビル 〒453-0017
電話 ☎0120-057671 FAX ☎0120-052690

・本DVDの無断複写複製（コピー）やデータベース化は著作権・出版権の侵害となります。
※注 本DVDの使用によって生じる一切の不具合、損害については当社では責任を負いません
ので、個人の責任においてご利用ください。



ISBN978-4-7760-1653-3
C3036 ¥4952E

定価 本体**4,952円** +税



9784776016533



1923036049524



わくわく運動レク
高齢者向け
プログラム



1653

転倒
予防

音楽に合わせてからだを
動かすレク実践！

誤嚥
防止

わくわく 運動レク

健康
増進

高齢者向け プログラム

気分
爽快



医療法人社団 恵正会 編



音楽・リズムに合わせて自然にからだは動く
適度な運動で快食・快眠・快便！

