

おうちで 楽しく 毎日つづけよう

自宅レクリエーション やり方ガイド

① 顔の体操

口・まぶた・ほっぺたのまわりの筋肉を動かす体操。口まわりの力が保たれると、**食べる・飲みこむ・話す**動きの助けになり、表情も豊かになります。毎日の積み重ねが大切です。

目安	約5分（ひとつ5回ずつ × 1セット）
用意するもの	鏡があるとやりやすい・（あれば）タオル

その1 ぎゅっと目を閉じて、開く 5回

1. ゆっくり息を吸いながら、目をぎゅっとつむります（5秒キープ）。
2. ゆっくり息をはきながら、ぱっと目を開きます。
3. これを5回くり返します。まぶたのきん肉を意識すると効果的です。

その2 口を大きく開けて、閉じる 5回

1. 「あー」と声を出しながら、口を大きく開けます（5秒キープ）。
2. ゆっくり口を閉じて、いったん休めます。
3. これを5回くり返します。大きく開けられない日は、開くところまででOKです。

その3 舌を左右に動かす 左右5回

1. 口を閉じたまま、舌の先を**右のほっぺたの内側**に向けてぐーっと押します（5秒）。
2. 今度は**左のほっぺたの内側**に押します（5秒）。
3. 左右を5回ずつくり返します。舌の動きがなめらかになり、食べものを飲みこみやすくする助けになります。

その4 にっこり笑って、3秒保持 5回

1. 鏡を見て、口の両はし（口角）を上げて「にっこり」の表情をつくります。
2. そのまま**3秒**キープしてから、ゆるめます。
3. これを5回くり返します。「いー」と声を出すと口角が上がりやすくなります。

ポイント：鏡を見ながら、ひとつずつゆっくり行うと効果的。回数は5回が目安ですが、疲れたら3回でも大丈夫です。

注意：あごやお口に痛みが出たら、その日は中止して休ませましょう。無理は禁物です。

② 椅子に座って手足の運動

足の力（下肢のきん力）を保つことで、歩く・立ち上がるが楽になり、**ころばないからだ**

づくりにつながります。必ず椅子に座って行いましょう。

目安	約5分
用意するもの	背もたれが安定している椅子、そばに机やテーブル（つかまる場所）

注意：椅子は**確実に安定しているもの**を使い、前の机やテーブルに手が届く体勢で。ふらつくときは必ず手を添えてから動かしましょう。

その1 足ふみ 30秒～1分

1. 背すじを伸ばして座り、両手を太ももの上か、前のテーブルに添えます。
2. その場で**交互に足を上げ下げ**します（その場足ふみ）。
3. 太ももを高く上げすぎず、**つま先を上げる意識**で、かるくテンポよく30秒～1分。
4. 休憩して、調子がよければもう1セット。

ポイント：たかが足ふみでも「つま先を上げる→かかとをつける」を意識すると、つまずきをふせぐすねの筋肉が鍛えられます。

その2 伸ばす 左右5回ずつ

1. 片足を前へ伸ばして、**膝をぴんとまっすぐに伸ば**します（5秒キープ）。
2. ゆっくりおろして、反対の足も同じように。
3. 足首を「ぐるぐる」回す・「つま先→かかと」の曲げ伸ばしも合わせて行くと、足の血のめぐりがよくなります。

その3 両手・両足バタバタ 5秒ずつ

1. **両手**を肩の高さから「バタバタバタ」と上下に動かします（5秒）。
2. **両足**のかかとを浮かせて「バタバタバタ」と上下に動かします（5秒）。
3. 手と足を交代で、2〜3回くり返します。音楽に合わせてリズムよく行くと楽しくできます。

ポイント：スピードはゆっくりでOK。「5・4・3・2・1」と大きな声で数えると、声を出す練習にもなります。

③ 歌を歌う（童謡）

口から声を出す、息をたっぷり吸うことで**肺の力・口の動き**の維持に。なじみのある童謡は、**なつかしい記憶や思い出**をよびさます力もあります。

目安	約5分（1〜2曲）
用意するもの	童謡の歌詞カード（大きな文字で）・（あれば）CDやアプリ

やり方

1. 季節や行事にちなんだ童謡（春の小川・赤とんぼ・ふるさと・雪 など）を1〜2曲選びます。
2. 歌詞カードを大きく見せながら、いっしょにゆっくり歌います。
3. 大きな声でなくてOK。**口ずさむだけ・リズムに合わせて手拍子**だけでも効果はあります。
4. 手拍子や足のリズムを添えると、からだ全体が動いてより楽しく。

ポイント：歌詞を忘れても気にしません。忘れたら導いてあげ、くり返し歌ううちに思い出せるようになります。「伴奏は演歌」というように、好きな曲ならジャンルは問いません。

注意：大声でのどなり過ぎは禁物。声がかれたらその日はここまでに。

頭のなかで計算する「集中・注意を保つ力」をきたえるトレーニング。声に出して行くと、口の運動もかねられます。

目安	約5分（だいたい50程度まで）
用意するもの	（お好みで）ノート・えんぴつ、そろばん

やり方（基本）

1. 「100から7をひきます」と声を出して宣言します。
2. $100 - 7 = 93$ 、 $93 - 7 = 86$ 、 $86 - 7 = 79$ …と、ひとつずつひいていきます。
3. 声に出しながら： $100 \rightarrow 93 \rightarrow 86 \rightarrow 79 \rightarrow 72 \rightarrow 65 \rightarrow 58 \rightarrow 51$ → だいたい50程度になったら「50くらいになったから、ここまでできたね！」とほめて終わります。
4. 調子がよければ、そのまま50を下回るところまで続けてもOKです。

むずかしいとき・つまづいたとき

- 「100から5をひく」「100から3をひく」に変えてみましょう（ひく数が小さいほどカンタン）。
- ノートに書いて計算してもOK。書くことも指先の運動になります。
- 間違えたら「あらあら、そこからもう一度やってみよっか」と、いっしょにやり直します。**競争・採点にはしない**ことが大切です。
- スイスイできる日は「100から8」「200から7」にレベルアップして楽しみましょう。

本や絵本のなかから「同じものを2個さがす」遊び。**よく見る力・気づく力・集中力**を、遊びながらきたえます。

目安	約5分（1ページにつき1～2問）
----	------------------

用意するもの

絵本・図鑑・雑誌・ちりがみアート集など、絵の多い本を1冊

やり方

1. 本を1ページひらきます。
2. 「このページにりんごが2個あるよ。さがしてみよう！」と声をかけます。
3. 本人がさがしている間、見守ります。みつけたら「すごい！みつけたね」としっかりほめます。
4. みつけたら次の問題へ：「ちょうちょを2匹」「赤い花を2つ」など、ページのなかから2個をテーマにします。これをページをめくって2～3問。

難易度の調整

- **カンタン**：大きな絵・目立つ色のものから。「1個」から始めてもOK。
- **むずかしい**：小さいもの・同じ色のなかにまぎれたもの・ページの中身を細かく観察させます。
- 時間を計るのはNG。じっくりさがすことがこの遊びのねらいです。

ポイント：さがすテーマは「本の中から2個」の範囲内で自由に。果物・動物・色・形など、その日の気分がいいテーマを決めましょう。

⑥ 音読（童話を1冊）

声に出して読むことで、口の動き・目で文字を追う力・お話を理解する力をいっしょにきたえます。心地よい時間になるよう、ゆったりと。

目安

約10分（1日に数ページでOK、1冊を数日かけて）

用意するもの

大きな文字の童話・昔話の本（ふりがな付きがよい）

やり方

1. 短い童話（昔話・絵本）を1冊選びます。**1日で全部は読まなくてOK**。今日は3ページ、というように区切って読みます。

2. 本人に声に出して読んでもらいます。大きな声でなくて、読めるペースで大丈夫です。
3. 読みにくい字・なじみのない字は、すかさず読み上げてサポートします。「つかえても、ほめながら」がコツです。
4. 「交代で読む」のもおすすめ：本人が1ページ、支援者が1ページ。読み聞かせる時間にもなります。
5. 読み終わったら「このお話、どうだった？」とひとこと感想を。その他、お話の内容を思い出して話す時間も大切です。

ポイント：1冊を読み終えたら「1冊読みきったね！」と、達成感をしっかり味わってもらいます。次の1冊をいっしょに選ぶのも楽しみになります。

注意：のどが疲れた・声がかすれたら休憩。無理に続けないでください。

※ 元気でやる気があれば「これも追加」

からだの調子がよく、やる気がある日だけ楽しむメニューです。**やりたがらない日は無理にすすめず**、その日の気分に合わせて選びましょう。

⑦ 折り紙

よいところ：指先の細かい動きが脳の活性化に。集中してつくる時間が心を落ち着かせます。

やり方：最初は大きな紙・かんたんな折り方（チューリップ・バッタ・手裏剣など）から。かたわらで同じものを見本として折り、**ひとつずつ同じ手順で**いっしょに折ります。

コツ：まっすぐ折れなくてもOK。「ここ、おすごいね」とほめて、できあがった作品は部屋に飾って達成感を味わってもらいましょう。

⑧ 切り絵

よいところ：はさみの操作で手先と「目と手のちょうしあわせ」をきたえます。

やり方：線が太くてシンプルな型紙を用意し、その線にそって切ります。丸や大きい形から始めると切りやすいです。雪の結晶やハートなどの柄を切り、裏に色紙をはると素敵な飾りになります。

注意：はさみを使うときは**必ずそばで見守り**、手の力が不安定なときは本人の手に支援者の手を重ねておどいていくなど介助しましょう。

⑨ 塗り絵

よいところ：「どの色にする？」という選択が頭の刺激に。色をぬる手の動きと集中で、心がおちつく効果も。

やり方：クレヨンや色鉛筆で、好きな色を自由にぬります。線からはみ出してもOK。「いい色だね」「じょうずにぬれたね」とほめながらすすめます。

コツ：季節の花や果物の塗り絵が人気。できあがったら日付を書いて飾ると、毎日の記録にもなります。

★ 毎日つづけるコツ

1日のながれの例（ぜんぶで30分）

1. まず好きな音楽をかける（★）→ 気分がほぐれる
2. ①顔の体操（5分）→ ②手足の運動（5分）→ ③歌（5分）
3. 休憩と水分補給（お茶で一息）
4. ④計算（5分）→ ⑤脳トレ（5分）→ ⑥音読（5～10分）
5. ねぎらいのひとこと：「今日もがんばったね！」

- **毎日同じ時間帯**に。習慣になると「今日は何やる？」とご自身から楽しみを見つけてくださいます。
- **できたことの記録：**日めくりカレンダーや表に○やシールを。目に見える達成感がやる気につながります。

- **ほめ言葉を忘れない**：できなくても「やろうとしたことがえらい」と声をかけて。
- **疲れたら途中で休憩**。へとへとになる前に切り上げるのが長続きのコツです。



安全のための確認（まめにチェック）

- 発熱・めまい・体調がすぐれない日は**お休み**する。
- 痛みやふらつき・息苦しさが出たら**すぐ中止**して休ませる。
- 椅子は確実に安定したものを。床はものを片付けて、足元の安全を。
- 脱水予防に、運動のあとは**水分補給**を忘れずに。
- 持病がある場合・何か心配なときは、かかりつけ医やケアマネジャーに相談してすすめましょう。