

プログラム7(4) 『コミュニケーション・脳活性化トレーニング④～音読～』

生活目標	みんなで楽しく脳を活性化しよう
------	-----------------

目的・効果	脳の活性化／口腔機能低下予防／難聴進行予防
-------	-----------------------

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
3分～	発話機会の補助として			資料/割り箸等

注意点など	
-------	--

1. 目的や効果についての説明

- 音読をすることで、口や舌のトレーニングになる。
- 口を動かすことで唾液が分泌されやすくなり、口腔内乾燥が軽減する。
- 自分や人の声を聴くことにより、難聴予防になる。
- 皆で読むことで、自然と大きな声が出しやすく、楽しく行える。
- 知らない文章を読むことで脳への刺激が多くなり、認知症予防にもなる。

2. 「音読」の方法

- 全員で声をそろえて音読をする。
- 強弱や緩急をつけてみる。
- 前歯や両奥歯で割り箸等を軽くはさんだ状態で行うと口の機能練習にもなる。
- 口を大きく動かすことを意識する。
- 声をそろえて自然な速さで音読する。



3. 「音読」の実施

- 3回程度繰り返し行う。
- 全員で読む ⇒ 輪読する ⇒ 全員で読む などバリエーションがあってもよい。

4. 課題について

- 課題は、滑舌課題などで良く用いられているものや、参加者に馴染のあるものから選定する(例えば、北原白秋「五十音」など)。
- 詩集・論語集・名言集・小説の冒頭集などの冊子を作成し、その日の参加者の好みで選んでもよい。冊子の作成を参加者が行えるとよい。冊子を作成することで、興味が広がったり、手を使った作業にもなる。絵やカメラの得意な方に挿絵や写真を提供して頂き、オリジナルの冊子を使ってみてもよい。