

プログラム7(7) 『コミュニケーション・脳活性化トレーニング⑦』

～早口言葉リレー～』

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
10分～	発話機会の補助として			早口言葉カード

注意点など

1. 目的や効果についての説明

- 早口言葉を早く正確にいうことで、口腔・発声トレーニングになる。
- 人や自分の声を聴くことで、難聴予防になる。

2. 「早口言葉リレー」の方法

① 準備

早口言葉が書いてあるカードを用意する

② 手順

輪になって座り、先頭の人から順番にカードに書いてある早口言葉を言う

3. 「早口言葉リレー」の実施

- 自分が言い終わったら、隣の人にバトンの代わりにカードを渡していく。

4. 応用編

- タイムを計測する。
- 短い早口言葉の場合は複数回言う。
- 早口言葉を参加者に考えてもらう。
(カードも参加者に作成してもらう。文字を書くことで
認知症予防になる。パソコンで作成してもよい。)
言いづらい言葉をみんなで出しあってもよい。

