



「介護予防運動指導員養成事業」指定事業者



# もくじ

1

ごあいさつ  
日本の高齢化の現状と課題

2

JMRECが目指すもの  
JMRECの理念と活動紹介／JMREC健康生活ガイド制作チーム紹介

3

音楽が起こした奇跡  
一曲の「パーソナルソング」が命を繋いだ実話

4

年代別ヒット曲一覧 P4～P5  
パーソナルソングリスト P6

7

音楽レクリエーション  
脳の活性 / Let's お家DE音レク

8

音楽レクリエーション  
「かたつむり」「ももたろう」「春の小川」

9

手話歌  
手話歌で、心と体を動かそう

10

手話歌  
「七つの子」

11

レクリナ  
P11～P12

13

JMRECの造語

14

健康生活ダイアリー

15

イメージレクリエーション  
P15～P16

17

フレイルとフレイル予防  
P17～P18





19

オトフレ♪  
ストレッチ体操（上半身）P19 （下半身）P20

21

転ばんオトフレ♪  
転倒予防のための「転ばんオトフレ♪」プログラム

22

転ばんオトフレ♪歌いながら転倒予防  
「金太郎」「線路は続くよどこまでも」

23

オーラルオトフレ♪  
お口周りの健康を考えてみよう

24

歌いながらオーラルケア・トレーニング  
「かえるのうた」他

25

栄養オトフレ♪  
今日からできる！栄養で始めるフレイル予防 P25～P26

27

フェムケアオトフレ♪  
誰でもあります尿もれ不安

28

フェムケアオトフレ♪  
おしっこを止める筋肉を意識しながら

29

見て・歌って♪なつかしの名曲クイズ  
P29～P30

31

高齢の方とのコミュニケーションについて

32

高齢の方への声かけ方法

33

認知症の主な種類と早期発見のヒント

34

いざという時の相談先と持ち物

35

「音楽のチカラ」をあなたのチカラに



# ごあいさつ



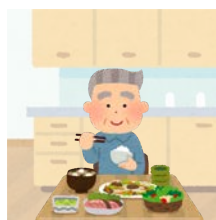
今、私たちは人生100年時代を生きています。ただ長く生きるのではなく、心も体も自分らしく、生き生きと暮らし続けること。すなわち「健康寿命100歳」を目指すことが、これからの社会にとってますます重要になっています。そのためには、日々の暮らしの中で、楽しく・無理なく・継続できる活動が欠かせません。

音楽には、人をつなぎ、心と体を動かす大きな力があります。私たちの講座では、誰もが参加できるプログラムや、現場ですぐに活かせる指導法を紹介し、地域や家庭の中に笑顔と元気の輪を広げています。

この度、独立行政法人福祉医療機構（WAM）に助成をいただき、毎日の健康生活を送る上でお役に立てる冊子を作成いたしました。JMRECがこれまで培ってきたノウハウや、全国で活躍する指導士たちの工夫が詰まった、具体的な実践例を多数ご紹介しています。今日からすぐに始められるヒントも満載です。

一人ひとりが主役になれる音楽レクリエーションを通じて、健康寿命100歳の社会を、共に創ってまいりましょう。どうぞ、この冊子を手に取り、明日への一歩にしていただければ幸いです。

一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会  
理事長 堀口 直子



## 日本の高齢化の現状と課題

日本の高齢化は世界に類を見ないスピードで進行しており、超高齢社会が現実のものとなっています。2025年現在、総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は30%近くに達し、今後もさらに上昇することが見込まれており、医療や介護の負担増が喫緊の社会課題となっています。

こうした現状に対し、単に平均寿命が延びるだけでなく「健康で自立した生活」を長く続ける「健康寿命」をいかに延伸させるかが極めて重要です。単に長生きするだけでは、医療や介護に頼らざるを得ない期間が長くなり、ご本人・ご家族や社会全体の負担も増大します。この問題を解決する上で「健康で長生きし、人生の最期まで自立した生活を送る」という「ピンピンコロリ」の考え方は、社会全体の共通目標となりつつあります。

JMRECは、音楽レクリエーションを通じて、高齢者の皆様の心身の健康増進を支援し、一人ひとりが自立した生活を長く送れるようサポートすることを目的としています。

「ただ長生き」ではなく「健康で自立した生活」を長く続けること。

このような活動を通じて、誰もが笑顔で暮らせる社会の実現に貢献してまいります。

# JMRECが目指すもの

JMREC理事長 堀口 直子

## JMRECの理念と活動紹介

一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会（JMREC）は、「100万人を元気に！プロジェクト」をモットーに、2015年に設立されました。当初は音楽で高齢者を元気にする活動から始まりましたが、現在は全世代対象の独自メソッドを確立し、全国で講演を行っています。

指導士の育成にも力を入れており、これまでに1,900名以上が認定資格を取得しました。2023年からは新たに「健康レクリエーション指導士」資格制度を開始。この資格を取得すると、東京都健康長寿医療センターの「介護予防運動指導員」の受講資格として認定されており、音楽を愛する人々の新しいキャリアパスとしても注目されています。

また、独立行政法人福祉医療機構（WAM）の助成を受け、音楽レクリエーションで楽しみながら健康になる方法を全国に広める活動も展開中です。

私たちの活動は、参加者が自分に合った健康法を見つけ、地域で活躍するリーダーを育成し、介護に関わる方々の負担を軽くすることを目指しています。

協会ではこのほかにも、「音楽レクリエーション指導士養成講座」「イメージレクリエーション」「手話歌講座」など、多彩な講座を開催しています。これからも音楽の力を通じて、皆様の健康な毎日をサポートしてまいります。

## JMREC健康生活ガイド制作チーム

### JMRECマイスター



石渡 智子  
ボイストレーナー



大井 嘉七美  
介護予防主任運動指導員



橘 千鶴  
チェアヨガ指導員

JMRECマイスターは、当協会における指導者の最高峰です。指導技術に優れており、JMRECが掲げる「100万人元氣プロジェクト」の理念を深く理解し、普及に貢献する重要な役割を担っています。マイスターは、インストラクターの育成や、より高度な研修を通じて指導者を牽引するリーダーであり、協会のノウハウと情熱を伝える模範となる存在です。技術指導を超え、音楽の力で人々を元気にしたいという私たちの想いを広める、協会活動の中核を担っています。

### JMREC認定講師



武田 永子  
介護福祉士



堀越 美和  
音楽療法士



宮川 恵  
介護予防運動指導員

# 音楽が起こした奇跡

JMREC理事長 堀口 直子

## 一曲の「パーソナルソング」が命を繋いだ実話

私にとって、音楽の力が単なるきれいごとではないと確信させてくれた、忘れられない出来事があります。

私の祖母が小脳梗塞で倒れ、植物状態になった時のことです。医師からは「余命3日」と告げられました。私にできることをしようと、毎日祖母の元へ通っては手足を動かし、祖母が好きだった歌『矢切の渡し』を来る日も来る日も歌い聞かせました。

すると、信じられないような奇跡が起こったのです。10日目に、祖母がそっと目を開けてくれました。さらに2ヶ月後には首を動かし、言葉を発するまでに。そして半年が経つ頃には、電話で30分も話ができるほどに回復しました。

この奇跡の回復を支えてくれたのは、数ある音楽の中の、たった一曲でした。祖母が大好きだったその一曲にだけ、祖母は応えてくれたのです。

私は、このように「体の不調さえも回復させる力を持つ、その人にとって特別な一曲」を「パーソナルソング」と名付けました。

音楽は、単なる娯楽ではありません。人の心と体に深く働きかけ、時には生きる力さえ与えてくれる。この祖母との実体験こそが、私たちが音楽レクリエーションを通じて一人でも多くの方に元気と生きる喜びを届けたいと願う、原点となっています。あなたも、ご自身や大事な人の「パーソナルソング」を見つけてみませんか？

余命3日と宣告



2ヵ月後の奇跡



半年後



私の  
パーソナルソングは  
矢切の渡し！



あなたの「パーソナルソング」を探してみませんか？

次のページには、年代別のヒット曲の一部を一覧にしました。

これらの曲の中には、もしかしたら、あなた自身の人生を彩った「パーソナルソング」があるかもしれません。あなたの大好きな曲を探してみてください。また、このリストにはないかもしれませんので、記憶を辿って探してみてください。

また、ご家族や大切な方の「パーソナルソング」を一緒に探してみるのも良いでしょう。その一曲が、忘れかけていた記憶や言葉呼び覚ます、かけがえのない宝物となるかもしれません。さあ！パーソナルソング探しをしましょう。

# 年代別ヒット曲一覧



1930年代歌謡曲		1960年代歌謡曲	
丘を越えて	藤山一郎	君といつまでも	加山雄三
すみれの花咲く頃	宝塚歌劇団	知床旅情	森繁久弥
二人は若い	ディック・ミネ/星玲子	上を向いて歩こう	坂本九
小さな喫茶店	中野忠晴	赤いハンカチ	石原裕次郎
影を慕いて	藤山一郎	高校三年生	舟木一夫
別れのブルース	淡谷のり子	恋のバカンス	ザ・ピーナッツ
東京行進曲	佐藤千夜子	ラスト・ダンスは私に	越路吹雪
旅の夜風	霧島昇/ミス・コロムビア	ブルー・シャトー	ブルー・コメッツ
人生の並木路	ディック・ミネ	いつでも夢を	橋幸夫/吉永小百合
名月赤城山	東海林太郎	三百六十五歩のマーチ	水前寺清子
1940年代歌謡曲		1970年代歌謡曲	
誰か故郷を想わざる	霧島昇	UFO	ピンクレディー
蘇州夜曲	渡辺はま子・霧島昇	勝手にしやがれ	沢田研二
東京ブギウギ	笠木シヅ子	いとしのエリー	サザンオールスターズ
銀座カンカン娘	高峰秀子	瀬戸の花嫁	小柳ルミ子
湖畔の宿	高峰三枝子	神田川	かぐや姫
リンゴの唄	並木路子	年下の男の子	キャンディーズ
憧れのハワイ航路	岡春夫	なごり雪	イルカ
青い山脈	藤山一郎/奈良光枝	津軽海峡・冬景色	石川さゆり
森の水車	荒井恵子	北国の春	千昌夫
悲しき口笛	美空ひばり	いい日旅立ち	山口百恵
1950年代歌謡曲		1980年代歌謡曲	
あざみの歌	伊藤久男	異邦人	久保田早紀
南国土佐を後にして	ペギー葉山	涙のリクエスト	チェッカーズ
テネシーワルツ	江利チエミ	時の流れに身をまかせ	テレサテン
お祭りマンボ	美空ひばり	ルビーの指環	寺尾聰
お富さん	春日八郎	赤いスイートピー	松田聖子
高原列車は行く	岡本敦郎	YOUNG MAN(Y.M.C.A)	西城秀樹
哀愁列車	三橋美智也	フレンズ	レベッカ
有楽町で逢いましょう	フランク永井	乾杯	長渕剛
無法松の一生	村田英雄	川の流れのように	美空ひばり
星影の小径	小畑実	北酒場	細川たかし

# 年代別ヒット曲一覧



1990年代歌謡曲		1990年代洋楽	
I Love You	尾崎豊	I Will Always Love You	ホイットニー・ヒューストン
負けないで	ZARD	My Heart Will Go On	セリーヌ・ディオーン
Love Love Love	Dreams Come True	Wonderwall	オアシス
Can you Celebrate?	安室奈美恵	I Want It That Way	バックストリート・ボーイズ
少年時代	井上陽水	Tears In Heaven	エリック・クラプトン
アジアの純真	Puffy	1950年代映画音楽	シャンソン
Departures	globe	第三の男	聞かせてよ愛の言葉
夜空ノムコウ	SMAP	戦場にかける橋	愛の讃歌
LOVEマシーン	モーニング娘。	ローマの休日	枯葉
春よ、来い	松任谷由実	君の名は	パリの空の下
1950年代洋楽		1960年代映画音楽	ジャズ
Only You	プラターズ	ウエストサイド物語	A列車で行こう
Que Sera Sera	ドリス・デイ	ティファニーで朝食を	シング・シング・シング
Tennessee Waltz	パティ・ペイジ	サウンド・オブ・ミュージック	ミスティ
Love Me Tender	エルヴィス・プレスリー	風と共に去りぬ	L-O-V-E
Diana	ポール・アンカ	1970年代映画音楽	ボサノバ
1960年代洋楽		スーパーマン	イパネマの娘
Stand by Me	ベン・E・キング	ロッキー	マシュ・ケ・ナダ
この素晴らしき世界	ルイ・アームストロング	スター・ウォーズ	おいしい水
Yesterday	ビートルズ	男はつらいよ	ウェーブ
My Way	フランク・シナトラ	1980年代映画音楽	ミュージカル
1970年代洋楽		トップガン	雨に唄えば
Imagine	ジョン・レノン	E.T.	メモリー/キャッツ
Hotel California	イーグルス	インディ・ジョーンズ	虹の彼方に/オズの魔法使い
Bohemian Rhapsody	クイーン	セーラー服と機関銃	夢やぶれて/レ・ミゼラブル
Dancing Queen	アバ	影武者	踊り明かそう/マイフェアレディ
明日にかける橋	サイモン&ガーファンクル	童謡・唱歌・日本歌曲	クラシック
1980年代洋楽		故郷	G線上のアリア
Karma Chameleon	カルチャークラブ	花/瀧廉太郎	パッヘルベルのカノン
Like a Virgin	マドンナ	海(海は広いな~)	ショパンのノクターン
We Are The World	USAフォー・アフリカ	紅葉	エリーゼのために
Thriller	マイケル・ジャクソン	みかんの花咲く丘	ヴィヴァルディの「春」



## ♪私のパーソナルソングリスト♪

一番大好きで元気になれる曲：

好きな曲・元気になれる曲をたくさん書いてください♪

曲名：	曲名：	曲名：
曲名：	曲名：	曲名：
曲名：	曲名：	曲名：
曲名：	曲名：	曲名：
曲名：	曲名：	曲名：



## ♪大切な人のパーソナルソングリスト♪

(妻、夫、パートナー、親、祖父母、兄弟、友人等、曲目を聞き出して記入してください)

だれの	曲名：	だれの	曲名：
	曲名：		曲名：
	曲名：		曲名：
	曲名：		曲名：
	曲名：		曲名：

# 音楽レクリエーション

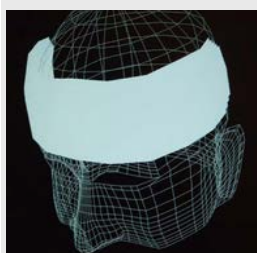
大井 嘉七美

## 脳の活性

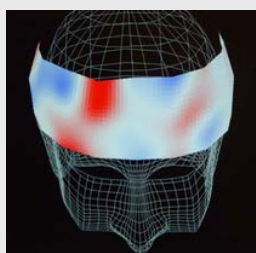
歌うことで脳の血流が良くなるって聞いたけど・・・

そうなんです！

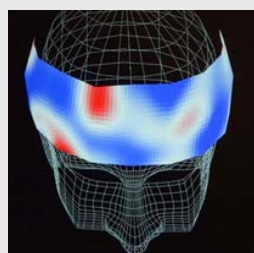
歌っている時、脳に運ばれる血流量は多くなることがわかっています。



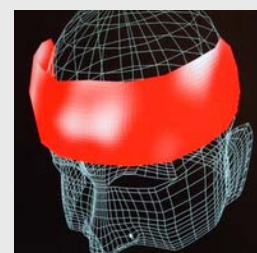
安静時



音読する



計算する



歌う

光トポグラフィーによる前頭葉脳血流量変化測定

## Let's お家DE音レク



大切なのは、「間違えても大丈夫！」と笑い飛ばす心です。

### 音レクのポイント

正しくやろうとせず、間違いを恐れずに、思いっきり楽しみましょう！

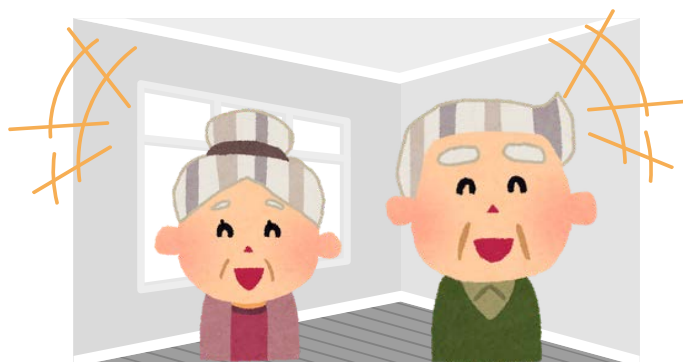
普段やらないことに挑戦すると、脳は活性化します。

同じ動作の繰り返しは脳の一部しか使いませんが、左右の手足で違う動きをしながら歌うような、複数のことを同時に行う「異操作」は、脳全体を刺激します。



**間違えたら大笑い！！**

いつもと違うことをしようとする  
気持ちが大切です！



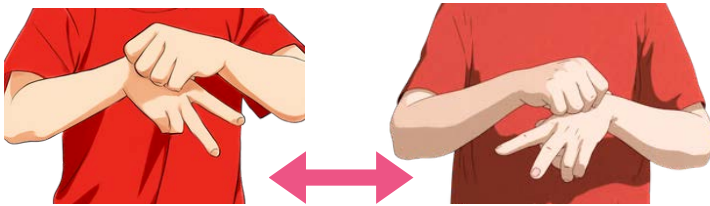
## 歌いながら頭と体をリフレッシュ！

### ① 「かたつむり」 グーチョキ交差

片手がチョキ、片手がグー  
チョキの上にグーを乗せます  
歌いながら左右交互に乗せ替えましょう



かたつむり



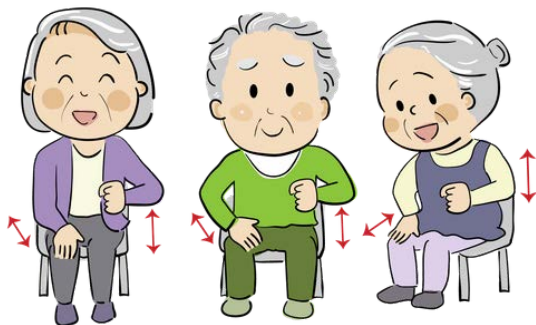
でんでん むしむし かたつむり  
お前のあたまは どこにある  
つの出せ やり出せ あたま出せ

### ② 「ももたろう」 なでなでポンポン

片手は膝上をグーでポンポンたたき、片手はパーで膝上をなでなで  
これを同時に行ってみましょう  
「ももたろう」を歌いながら、途中で左右を入れ替えます



ももたろう



桃太郎さん 桃太郎さん  
お腰につけた きび団子  
ひとつ私に くださいな

### ③ 「春の小川」 グーパー交差

「春の小川」を歌いながら楽しく行いましょう  
前半は、出すのはパー、手前はグー  
後半は、出すのはグー、手前はパー



春の小川



春の小川は さらさら行くよ  
岸のすみれや れんげの花に

すがたやさしく 色うつくしく  
咲けよ咲けよと ささやきながら

# 手話歌

堀越 美和

## 手話歌で、心と体を動かそう

### JMRECオリジナル手話歌の特徴

- ・手話通訳士が歌詞を丁寧に表現
- ・手話の第一人者である森本行雄氏の監修
- ・運動効果が期待できる動きも取り入れている
- ・歌いながら行うことで脳活性に繋がる  
(脳のトレーニング効果・喉・表情筋のトレーニング)



### 手話歌のポイント

- ・表情と目線が大切
- ・口をしっかりと動かそう
- ・情景をイメージしよう
- ・右手左手、やり易い方で表現しよう



### 開発チーム



講師 長岡 章子

日本音楽レ・クリエーション指導協会専任講師  
厚生労働省認定 手話通訳士 全国手話通訳者統一試験  
神奈川県／川崎市登録手話通訳者 介護事務管理士



手話監修 森本 行雄

厚生労働大臣公認手話通訳士 國學院大学講師  
(一社)日本手話通訳士協会会員 (一社)全国手話通訳問題研究会会員

運動機能監修 大井 嘉七美 橘 千鶴 (JMRECマイスター)

### 手話歌を動画講座で学ぼう

手話歌講座（動画受講）で学んでレパトリーを増やしませんか？  
自分のペースで学ぶことができ、繰り返し見ることで理解が深まります。

《手話歌・曲目例》

- (Vol.1) ももたろう・365歩のマーチ
- (Vol.2) 春の小川・上を向いて歩こう
- (Vol.3) うみ・翼をください
- (Vol.4) 愛燦燦・この広い野原いっぱい
- (Vol.5) 赤とんぼ・しゃぼん玉
- (Vol.6) 花・恋の季節 etc.



手話歌講座の  
詳細は  
こちらから

# 手話歌♪七つの子



長岡先生と一緒にやってみましょう➡



# レクリナ 〈RecRina®〉

レクリナはJMRECが開発したオリジナル商品です。

宮川 恵・石渡 智子

楽譜が読めなくても、一曲吹けちゃう！  
夢が広がる癒しの音色の簡単楽器レクリナのお話し



おばあちゃん、なに吹いてるの？ いい音だね～！



おばあちゃんの  
ハッピーバースデー  
が聴けるよ！

これはレクリナっていう楽器でね、今度、老人会の誕生会でお祝いに演奏  
してあげようと思って「ハッピーバースデー」を練習してるのよ。



穴がいっぱい空いててむずかしそうなのに  
おばあちゃん、すごいね！

それがねえ、とても簡単なのよ。おばあちゃん、昔学校では音楽は  
からっきしだめで、楽譜も読めないし、楽器もやったことないんだけど、  
これは、数字の通りに指で穴をふさいでいくから、すぐできちゃうの。



そうなんだ。わたしにも吹けるかな～？ 吹いてみてもいい？

もちろんよ！音ちゃんのレクリナもあるわよ。はいどうぞ♪



ふ～って吹くと、すぐ音が出るんだね！  
穴は…と…全部指でふさいでみようかな。



うまいうまい！ 穴を全部押さえられてるわ。  
音ちゃん、裏の穴も、親指でしっかり押さえてね。  
それが「ハッピーバースデー」の最初の音よ。

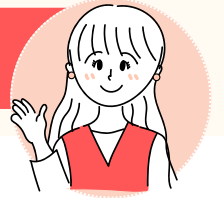


楽しい～！ 私もパパの誕生日に吹いてあげようかな～！

めぐみ先生～！  
レクリナのことをもっと詳しく教えてください。



## レクリナ〈RecRina®〉ってすごいですよ～！



「RecRina〈レクリナ〉®」は、楽しく・簡単に健康増進や認知症・介護予防ができるようにという発想から生まれた楽器です。

レクリナを吹くことで、呼吸機能を高め、筋力強化や姿勢改善も期待できますし、手指、顔面筋、舌、口腔などを使うので、脳やオーラル（お口）のトレーニングにもなります。

何より、レクリナの優しい音色はリラックスできます。



レクリナの楽譜は音符を使いません。音符の代わりに数字で吹けるので簡単！  
教本には親しみやすい曲を20曲収録しています。



### 《教本掲載曲例》

- (初級) 聖者の行進・バラが咲いた・かえるのうた
- (中級) アメージンググレイス・埴生の宿・夕焼け小焼け
- (上級) 蛍の光・春よ来い・ふるさと・喜びの歌(第九)



では、「聖者の行進」を吹いてみますね。  
音ちゃん、教本に指の押さえ方も載っているので、  
見ながらやってみてね。



♪聖者の行進

先生ありがとうございます！もっと他の曲も聴きたいです～！



了解！次は二重奏をお聴きください。「ゆりかごのうた」です。



♪ゆりかごのうた



レパートリーを増やして、皆さんに披露  
したいわ。町内会の仲間とレクリナ倶楽部  
を作りたいわ！市民文化祭のステージでみんな  
で演奏できたら素敵よね。レクリナって、いくつに  
なっても夢が広がる楽器ね！



レクリナの詳細 ご購入はこちら

# JMRECの造語

JMREC理事長 堀口 直子

## JMRECは「楽しむこと」が一番です！

心地よい状態（Feel Good）をJMRECでは

**「フージー」** と呼んでいます



### オリジナルコンテンツ

音楽を効果的に活用した、フレイル予防をJMRECでは

**「オトフレ」** と呼んでいます

音レク体操をすることで、**フレイル予防**をしましょう。

音に**フレ**（触れ）  
楽しみましょう。

音レクで**フレンド**  
社会参加しましょう。

転ばんオトフレ

オーラルオトフレ

栄養オトフレ

フェムケアオトフレ



身体の異操作を行う音楽レクリエーションをJMRECでは

**「スマイルレクリエーション」** と呼んでいます



音楽とストーリーを用いて想像力を働かせる、脳のトレーニングです。

この音楽を効果的に活用したレクリエーションをJMRECでは

**「イメージレクリエーション」** と呼んでいます

X（運動）

Y（ヨガ）

V（ヴォイス）

# 健康生活ダイアリー 月

JMRECのコンテンツを楽しみながら継続しよう

例は目標数値です

日	曜日	音レク (脳トレ) P7, 8 参照	オトフレ♪ (ストレッチ) P19, 20参照	転ばんオトフレ♪ (筋トレ) P21, 22参照	オーラルオトフレ♪ P24参照	栄養オトフレ♪ P26参照	1日の歩数
例	月	○	○	○	○	7点	5400歩
1						点	歩
2						点	歩
3						点	歩
4						点	歩
5						点	歩
6						点	歩
7						点	歩
8						点	歩
9						点	歩
10						点	歩
11						点	歩
12						点	歩
13						点	歩
14						点	歩
15						点	歩
16						点	歩
17						点	歩
18						点	歩
19						点	歩
20						点	歩
21						点	歩
22						点	歩
23						点	歩
24						点	歩
25						点	歩
26						点	歩
27						点	歩
28						点	歩
29						点	歩
30						点	歩
31						点	歩

# イメージレクリエーション

大井 嘉七美・橘 千鶴・石渡 智子

気がついたら体も心も動いていた

イメージレクリエーションはJMRECの登録商標コンテンツです

音楽を有効に活用し、ストーリー性を取り入れた運動や声のトレーニングを通じて、楽しみながら健康増進やフレイル予防に取り組めるプログラムです。特に高齢者のADL（日常生活動作）や口腔機能の維持・改善に効果的で、地域の介護予防・認知症予防教室でも広く導入され、子供たちにも大人気のレクリエーションとなっています。

イメージレクリエーション

X	運動
Y	ヨガ
V	ヴォイス

3種類があります

## イメージレクリエーション・X(運動)



音楽・映像・運動を組み合わせたレクリエーションプログラムです。椅子に座った状態での運動を中心に、音楽に合わせて楽しく動きます。

### 身支度を整えよう



心地良い朝。パジャマを着替えて、身だしなみを整えましょう！

### スーパーまで歩こう



季節によって変わる映像。四季折々の道を音楽に合わせて颯爽と歩いていきましょう。

### 買い物をしよう



夕飯の材料を選んでかごに入れていきます。

### ゆっくり帰ろう



レジで会計を済ませたら帰路に着きます。家に着いたらただいま！と元気にドアを開けましょう。

## イメージレクリエーション・Y(ヨガ)

イメージレクリエーションYとは、イメージを活用しながら日々の生活の中でヨガの要素を取り入れて心地よく動くことを目的としたプログラムです。

### ～椅子に座ってできる動き～



背中や腰のほぐし

大きなお鍋をかき混ぜるように腕を動かす  
(右回し・左回し)  
「美味しくなあ～れ」と言いながら混ぜる  
【効果】背中や腰がほぐれてスッキリ



アンテナのポーズ

宝くじが当たった！  
など嬉しいことを思い出して  
「バンザ～イ」と言いながら両腕を挙げる  
【効果】呼吸を深める、姿勢を良くする



## イメージレクリエーション・V(ヴォイス)

声を鍛えることは、健康寿命を延ばす第一歩です。歌が苦手な方でも、声を出す習慣がない方でも、いつの間にか明るい声で笑顔に。楽しいストーリーに合わせて、一緒に声を鍛えましょう！

さて、こんな時はどんな声が出ますか？  
思いっきり大げさに出してみましょう。

「~~~~~」のところはできるだけ伸ばしてみてください。



お料理する音が聞こえます。  
「トントントン トントントン」  
「う~~~~ん いいにおい」  
かわいいねこですね。鳴き声は？  
今日一番のかわいい声で「にゃ~~~~お」

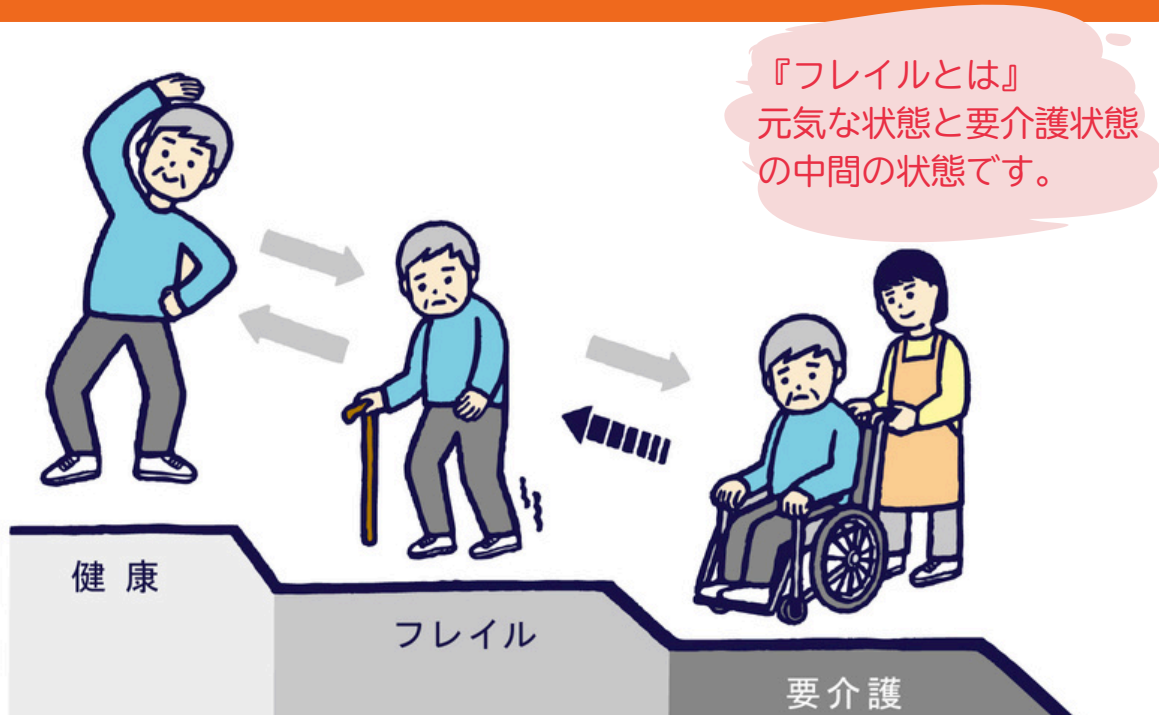


あらら？ねこが豹変！台所からお魚をくわえて持っていきこうとしていますよ！  
「こら~~~~!!!」  
まあ！「あっかんべ~~~~」  
ですって！くやしい～。

# フレイルとフレイル予防

大井 嘉七美・橘 千鶴

## フレイルとは・・・？



## 最近こんなことない？

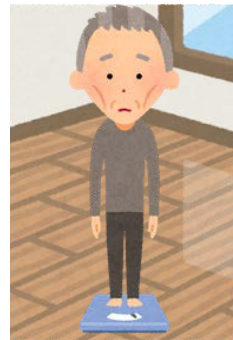
早く気づいて**予防**すれば  
健康を維持することが可能です



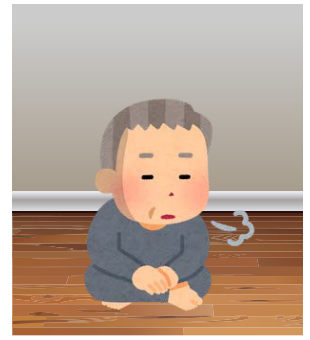
歩くのが遅くなった



転びやすくなった



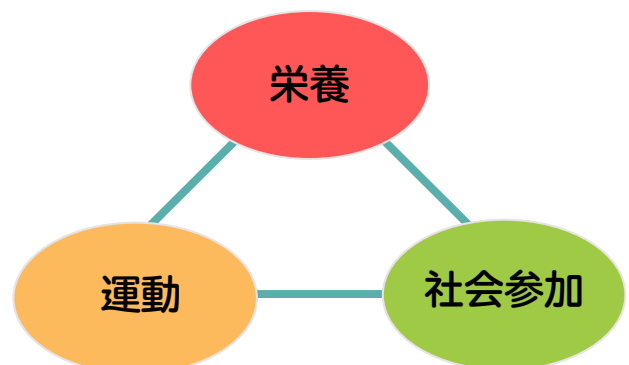
体重が減ってきた



疲れやすくなった  
外出が減った

## フレイル予防の3本柱

これらの3つの柱をバランスよく実践することで、フレイルの進行を遅らせ、健康寿命の延伸に繋げることができます。



## フレイル予防



きぬさん、「フレイル」っていうのは歳をとって体が弱り、介護が必要になる一歩手前の状態のことなんです。でも、大丈夫です！早めに対策すれば、また元気に戻れるんですよ。

先生、フレイルって難しいわね。どうすればいいのかしら？



ポイントは3つあります。まずは「**栄養**」です。肉、魚、卵、牛乳、豆腐など、タンパク質をしっかり摂りましょう。筋肉を作る大切な材料です。

最近、食が細くなったから、意識して食べるようにするわ。



次に「**運動**」です。散歩や体操など、できることから始めましょう。体を動かすことで、足腰が丈夫になり、転びにくくなります。

毎日少しずつでも体を動かすのが大事なのね。



そして「**社会参加**」です。家に閉じこもらず、お友達と会ったり、趣味の集まりに参加しましょう。人と話すことは、脳の活性化にもつながり、心の元気にもなります。

おしゃべりするのでも予防になるなんて嬉しいわ。



きぬさん、この3つを毎日の生活に取り入れることで、いつまでも自分らしく元気に過ごせますよ。何か一つでも、今日から始めてみませんか？

先生、ありがとう！今日から頑張ってみるわ！



# オトフレ♪

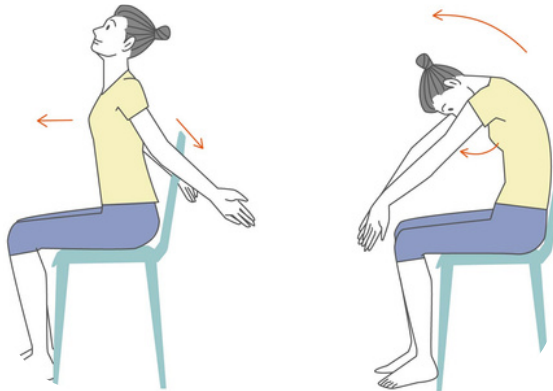
橘 千鶴

## ストレッチ体操（上半身）

好きな音楽をかけながら、音レクの前に準備体操として椅子に座ってできるストレッチを行いましょう

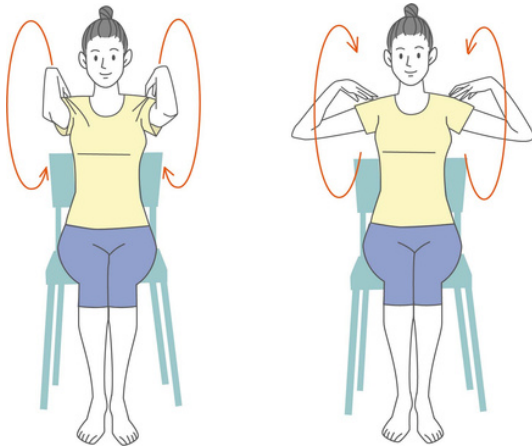


ストレッチ  
BGM



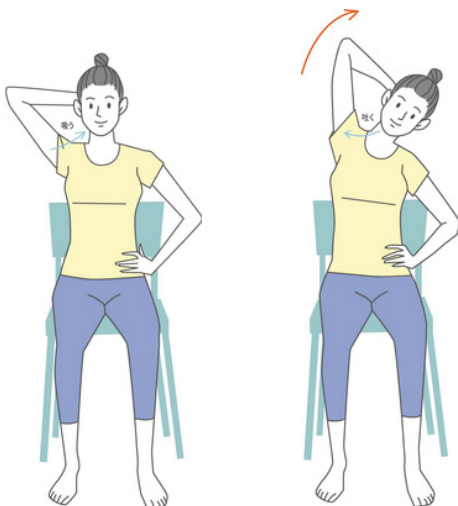
### 胸と背中ストレッチ

深呼吸をするように  
息を吸いながら胸を開き  
吐きながら背中を丸める  
ハト胸になったり、  
猫背になったりを  
5回繰り返しましょう



### 肩のストレッチ

手を肩に置き、  
肘で円を描くように  
後ろ回しを5回、  
前回しを5回行いましょう。  
楽な呼吸で行いましょう。



### 脇のストレッチ

左手を後頭部にあて、  
右手は腰か椅子の座面におく。  
息を吐きながら脇を開くように  
体を右側に倒します。  
5呼吸してから元に戻します。  
反対側も同様に行いましょう

## ストレッチ体操（下半身）

音レクの前に準備体操として椅子に座ってできるストレッチを行いましょう



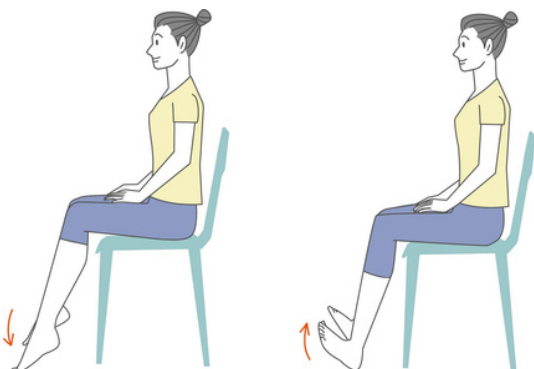
### 腰のストレッチ

両手で左膝を抱き抱えます。  
息を吐きながら  
腿をお腹に近づけましょう。  
そのまま5呼吸しましょう。  
反対側も同様に行いましょう



### 腿裏のストレッチ

左足を前に出し、つま先を上。  
息を吸って背筋を伸ばし、  
吐きながら上体を前に倒します。  
頭を下げないようにしましょう。  
5呼吸してから元に戻ります。  
反対側も同様に行いましょう。



### 足首のストレッチ

両足の踵をあげたり、  
つま先をあげたり、  
ゆっくりミシンを踏むように  
動かします。  
5回繰り返しましょう。

# 転ばんオトフレ♪

大井 嘉七美・橋 千鶴

## 転倒予防のための「転ばんオトフレ♪」プログラム

### 高齢者が要介護になる原因

- ・脳血管疾患
- ・心疾患
- ・認知症
- ・転倒骨折
- ・関節疾患

転倒は、加齢によって筋力やバランス能力が落ちることで、起こりやすくなります。

- ❗ ちょっとした段差のところで転んだ
- ❗ 最近ふらつきもあって、転びやすくなった
- ❗ 平らな床なのにつまづいてしまった

この様な経験はありませんか？

普段から足首や足指を動かしておくこと、筋力トレーニングを行うことが大切です。

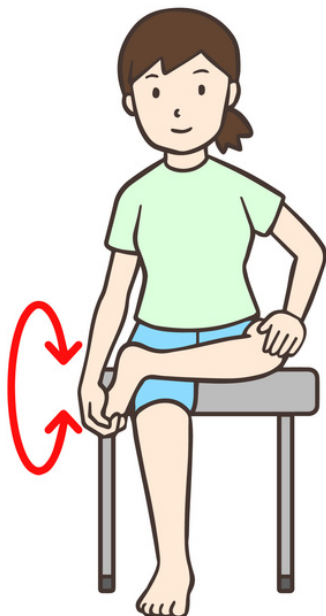
筋トレなんて大っ嫌い！膝が痛くてできない…

「転ばんオトフレ♪」はそんなあなたにぴったりの  
楽しく行えるエクササイズです！



### 転倒予防におすすめの『足首回し』と『足指開き』

#### 足首回し



#### 足指開き



グー

チョキ

パー



足の指は木の根っこのように  
しっかりと地面をつかむ  
役割をしています

## 歌いながら♪転倒予防♪



### 「金太郎」 (足指と足裏運動)



座ったままで、「金太郎」を歌いながら

まさかりかついで 金太郎  
熊にまたがり お馬の稽古



足指をグー、チョキ、パーと  
しっかりと動かします。

はいしどうどう はいどうどう  
はいしどうどう はいどうどう



足裏で床をこするように、  
片足ずつ斜め先に伸ばした足  
を、自分の方に引き寄せます。



### 「線路は続くよどこまでも」 (ふくらはぎの運動)

作詞：佐木 敏／編曲：小林 秀雄 JASRAC 出 2506421-501



座ったままで「線路は続くよどこまでも」を歌いながら

線路は続くよどこまでも  
野を越え 山越え 谷越えて



踵上げを左右交互に行い、両手一緒に膝を  
叩く ♪足は交互で手は一緒♪

1

遥かな町まで 僕たちの  
楽しい旅の夢 つないでる



踵上げを左右一緒に行い、手は交互に膝を  
叩く ♪足は一緒に手は交互♪

2

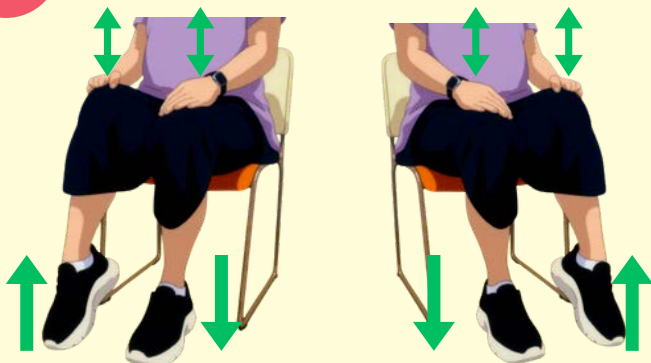
ランランララー…



ふくらはぎのストレッチを行いましょう。

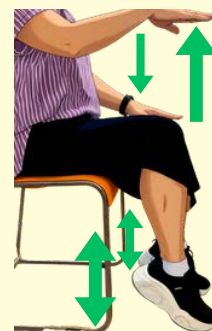
1

♪足は交互で手は一緒♪



2

♪足は一緒に手は交互♪



# オーラル オトフレ♪

石渡 智子・堀越 美和

## オーラルフレイル予防～お口周りの健康を考えてみよう



オーラルフレイルってなに？  
聞いたこともないわ？

それは「口の機能が少しずつ衰えてきている状態」のことですよ。  
近い将来、体全体が弱っていくサインだと言われています。  
早い段階で気づき、予防することがとても大切です。



へえ、口が弱るってことなのね。  
口の衰えて、具体的にはどんなことかしら？

例えば「食べ物を飲み込む時にむせる」「滑舌（かつぜつ）」が悪くなったと感じる、「硬いものが噛めなくなった」などに心当たりがあったら、それはオーラルフレイルの「危険信号」かもしれません。



当てはまるものがあるわ…。  
じゃあ、どうしたら予防できるのかしら？

口には「食べる」「話す」「表情を作る」「呼吸する」という大切な役割が4つもあります。これらを維持するためには、口の中を清潔に保って食事を意識する以外に、歌うことがとても効果的です。



歌うこと？歌うだけで予防になるの？

歌うことは、舌や口、喉の筋力を鍛え、唾液も出やすくなります。表情を豊かにし、深い呼吸にもつながります。脳も活性化していいことづくめ！歌いながら手指を動かす＜オーラルオトフレ＞は、オーラルフレイル予防に最適です。



それが右のページのトレーニングなのね。  
なんだか楽しそう！やってみたいわ！

早速ご紹介しますね！



# 歌いながらオーラルケア・トレーニング



まずはウォーミングアップです。「かえるのうた」をゆっくりゆっくり、  
すごくゆっくり、遅口言葉で歌ってみましょう。お口をしっかり動かして  
くださいね。でも、喉や肩に力を入れすぎないで！楽～にですよ。



かえるのうたが きこえてくるよ  
グァ グァ グァ グァ  
ゲロゲロゲロゲロ グァ グァ グァ



はい！準備完了です！  
では、どんどん鍛えていきますよ～～～♪

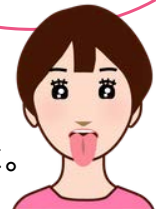


## あっかんべートレ（舌のストレッチ）



応用編は  
舌を上下斜め上に動かしながら  
歌いますよ！  
動画を見てやってみて～♪

舌を思いっきり出したまま「あ～～～」と「かえるのうた」の  
メロディで歌います。変な声かもしれませんが、気にしないで～！  
飲み込む力が向上し、唾液も増えて、誤嚥性肺炎の予防にもなりますよ。



にらめっこしましょ！

## あっぷぷートレ（口輪筋と頬のトレーニング）



1回目



2回目

寝ている間に口呼吸になってよだれが出たりしませんか？  
楽しく鍛えていきましょうね！

1回目はほっぺたを大きく膨らませて唇をキュッと結んで  
「かえるのうた」をハミングで歌います。  
2回目は頬を吸い込んで、やってみましょう。



## 歌って！早口言葉



最後は手拍子しながら早口言葉です。手拍子をだんだん速くしてみましょう。  
音頭のリズムで「チョチョンがチョン」の手拍子でもやってみてください。

♪かえるびよこびよこ みびよこびよこ あわせてびよこびよこ むびよこびよこ



# 栄養オトフレ♪

大井 嘉七美

## 今日からできる！栄養で始めるフレイル予防



栄養士の  
栄子です♪

佐藤さん、今日のお昼は親子丼ですね。あと一品加えたら高齢期に必要な栄養のバランスが整いますよ。メニューの中のどのおかずだと思いますか？

MENU



親子丼



もう一品お選びください



りんご



野菜サラダ



冷やっこ



ひじきと大豆の煮物



里芋の煮物



かけそば



きゅうりの漬物



わかめの味噌汁

わしゃ、やっぱり親子丼には「かけそば」セットじゃな。そば屋の定番じゃ！



正解は「ひじきと大豆の煮物」または「豆腐とわかめの味噌汁」なんです。



かけそば



ひじきと大豆の煮物



わかめの味噌汁



なるべくたくさんの食品をとってほしいんです。親子丼は(肉)(卵)(油)(野菜)の4点です。タンパク質がしっかり取れて良いですね。「ひじきと大豆の煮物」や「わかめと豆腐の味噌汁」を足すと(海藻)と(大豆)がプラスされて、点数が2点多くなりますよ。

一日に取ると良い、点数があるんじゃない？



はい！合言葉は食品の頭文字をとって「さあにぎやかにいただく」です。右の表の食品で今日食べたものに○をつけて点数を数えてみてください。

日々の食事で以下の10品目をバランス良く食べていますか？  
今日から1週間 実際に点数をつけてみましょう

合言葉は 「さあ にぎやかに いただく」

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	○の数 (点)
例											6点
1日目											点
2日目											点
3日目											点
4日目											点
5日目											点
6日目											点
7日目											点



目標は1日7点以上です。一日になるべく多くの食品を取ってフレイルを予防しましょう。○がつかなかった食品は、優先的に翌日に食べるように心がけるとよいですよ。これを冷蔵庫に貼っておいてくださいね。

外食や買い物に行った時にも、この10品目が思い出せるといいなあ。



いい方法があるんです！  
「ふじの山」のメロディーで10品目を歌って覚えてくださいな♪



一緒に歌いましょう♪



さーかな あぶら にーくぎゅうーにゅう  
(あたまを 雲の 上 に 出し)

やーさい かいそう いもたまご  
(四方 の やーまを 見下ろして)

だーいず せいひん くだもの  
(かみなり さま を 下に聞く)

さあ にぎ や かに いーた だく  
(富 士は にっぽん いちの 山)

# フェムケアオトフレ♪

大井 嘉七美

## 誰でもあります 尿もれ不安

フェムケアオトフレ♪って？  
フェムは 「フェミニン (feminine)」 「女性らしい」 「女性的な」

女性が自身のからだと向き合い、快適に過ごすことのサポートを音楽とからだの動きを通して行うオトフレ♪プログラムです。

### 最近こんなことない？

- トイレが近い  夜中に何度もトイレに起きる  ふとした瞬間に尿もれが

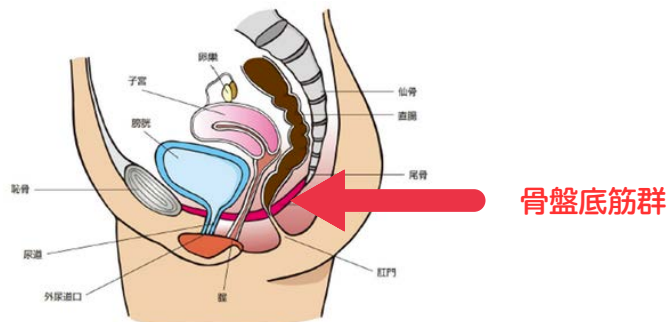


### 年だから仕方がないのかしら？



- ①加齢変化によって膀胱や子宮を支えている筋肉が弱まり、おしっこが漏れやすくなります。(くしゃみをした時..大笑いをした時..)
- ②だんだん回数や量も多くなり..外出することをためらっているうちに…フレイルが進行してしまう危険性もあります。
- ③簡単な体操が有効です！(イスにつかまったり、座ったままでも可能)おしっこを止める筋肉(骨盤底筋群)のトレーニングをしてみましょう。

### おしっこを止める筋肉(骨盤底筋群)ってどこ？



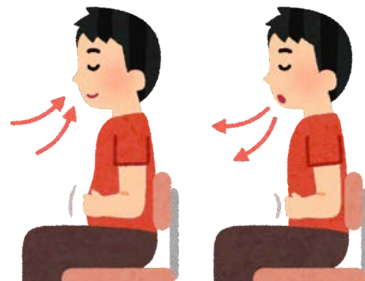
**骨盤底筋群**は、骨盤の中にハンモック状に張られ、膀胱・腸・子宮などを支え尿道や肛門を締める役割を担います。

## おしっこを止める筋肉を意識しながら

### ① 腹式呼吸をしましょう

1日10回~20回  
行うのがおすすめです

- 1.まず息を吐きます
- 2.鼻から吸って**お腹**をふくらませます
- 3.**お腹**をへこませながら口からゆっくり吐きます  
(吸う時の倍くらいの時間をかけましょう)



腹式呼吸

### ② **お腹**を動かしながら声を出してみましょう

「ほ—————」「ほ・ほ・ほ・ほ・ほ—」  
(下腹を締めて、おしっこを途中で切るイメージ)



声を出しながら

### ③ Let's オトフレ♪体操

動作の練習♪

しめて♪



椅子の背につかまって姿勢よく立つ(少しお腹を前に出すイメージ)。お尻にボールペンを挟むイメージでお尻をしめる。左右の踵をつけてつま先を開き、踵を上げる。

ゆるめて♪



踵をおろして膝を曲げ、お尻を後ろに突き出す。挟んでいたボールペンを落とすイメージ。

ほっほっ♪



お腹を動かして声を出す。お尻はおしっこを止めるイメージ。



「かえるのうた」のメロディーで



しめてゆるめて  
かえるの歌が

しめてゆるめて  
聴こえてくるよ



ほっほっほっほっ  
グァグァグァグァ



かえるのうた



しめたらゆるめましょう  
ゲロゲロゲロゲロ グァグァグァ

## 人生100年時代の毎日をもっと快適に

困りごとを一人でかかえないでくださいね！  
パットや紙パンツを上手に活用してみは？  
足腰をしっかりと動かして、みんなで笑って歌いましょう。  
泌尿器科や婦人科医に相談してみることも大切ですね。





問6

ご存知<ドレミの歌> あなたならどんな言葉にしますか??  
自分だけのオリジナル歌詞を考えてみましょう。  
かっこの中に自由な言葉を入れて、あなたの歌詞でLet's sing!

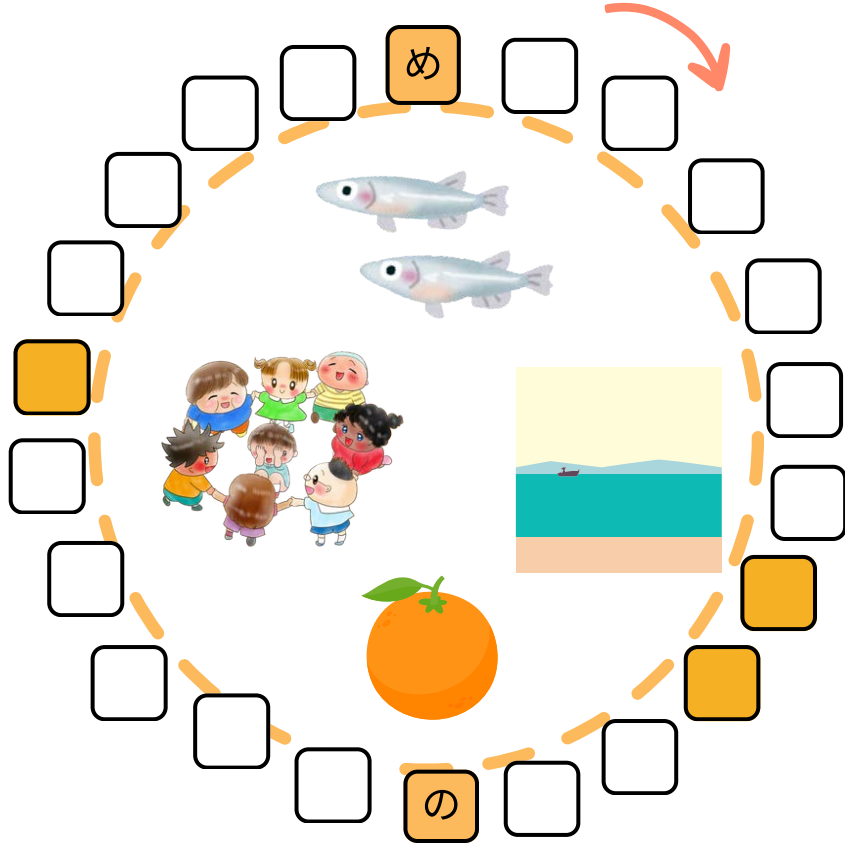


例

- ド は ドキドキのド
  - レ は 冷蔵庫のレ
  - ミ は 三日坊主のミ
  - ファ は ファミリーのファ
  - ソ は ○○○のソ
  - ラ は ○○○のラ
  - シ は ○○○よ
- さあ** 歌いましょう~!

問7

イラストを参考に曲名でしりとりをしてみましょう。  
四角の中にひらがなを入れてください。4曲で円が完成します。



正解は左ページ下

《左ページの答え》  
《問1》③ 《問2》② 《問3》②①③ 《問4》曲名/みあげてごらんよるのほしを 歌手名/坂本九  
曲名/せとのはなよめ 歌手名/小柳ルミ子 《問5》ご家族・お友達と歌ってみましょう!

# 高齢の方とのコミュニケーションについて

堀口 直子・武田 永子

## 高齢の方とのコミュニケーションで心がけること

### 目線を合わせる



椅子に座っておられる方や背が低い方には、腰を落として目線を揃えましょう。

表情を見ながら気持ちに添うように目線を合わせることで、相手に安心感を与えることができます。

### 話をよく聞く



高齢の方のペースに合わせ、相づちを打ったり、優しく微笑んで共感を示しながら話に耳を傾けましょう。「理解されている」と感じてもらえれば、信頼関係を築く第一歩になります。

### 耳元でゆっくり話す



話しかける時は早口にならないように、耳元でゆっくり、明るく穏やかな声を心がけます。その際、耳の聞こえにくい人に『大声』を意識して話すと『怒鳴り声』になってしまうので気をつけましょう。特に認知症を持つ人には『怒鳴り声』は『怒られている声』と感じられて落ち込んだり、逆に憤って興奮や混乱を招く可能性があります。

言葉だけでなく、表情や声のトーン、身振り手振りなどの非言語的な要素が高齢者の方に与える影響は非常に大きいです。

特に、認知機能が低下すると、言葉の意味を理解することが難しくなることがあります。そのような時でも、穏やかな笑顔や温かい手のぬくもりは、言葉を超えて相手に安心感を伝えます。



# 高齢の方への声かけ方法

## 高齢の方に、言ってはいけない言葉

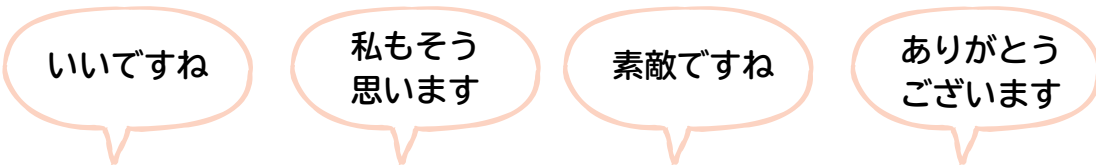
否定の言葉・責める言葉・せかす言葉・命令の言葉



否定や命令の言葉は、相手を傷つけ、自信を失わせてしまうことがあります。焦らせたり、責めたりする言葉は、誰もが不安になってしまうもの。特に、物事をゆっくり進めたい高齢の方にとっては、大きな負担となってしまいます。

## 高齢の方に、言ってあげたい言葉

肯定の言葉・共感の言葉・褒める言葉・感謝の言葉



肯定的で、共感や感謝を示す言葉は、言われた相手の心を温かく満たします。「自分の気持ちを理解してくれている」「認められている」と感じることで、安心感や自信が生まれ、あなたとの間に深い信頼関係を築くことができます。温かい言葉は、心の栄養です。コミュニケーションを通じて、お互いの絆を深めていきましょう。



## 家族の介護・経験者のつぶやき



優しく肯定的な言葉は、心の距離を縮める魔法のようです。しかし、毎日向き合う家族だからこそ、感情がぶつかってしまう日が多くあります。「どうしてわかってくれないの!」と声を荒げてしまい、後で自己嫌悪に陥ることもあるでしょう。

それで良いのです。少し時間をおいて、「ごめんね」と言葉に出せなくても、腹の虫がおさまらない状況でも「一緒にケーキでも食べようか」と、何でもない時間を共有して切り抜けたこともありました。

コミュニケーションの取り方は様々です。完璧を目指さず、相談できる身近な人や、窓口などに頼りながらご自身のやり方を探してみてもいいかもしれません。

# 認知症の主な種類と早期発見のヒント



## 主な認知症の種類



### アルツハイマー型認知症

最も多く、初期は物忘れが特徴。特に、最近の出来事を忘れることが多いです。



### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血が原因。急に感情的になったり、簡単な計算ができなくなったりします。



### レビー小体型認知症

幻視幻覚やパーキンソン症状が現れ、日によって認知機能に大きな差が出ます。



### 前頭側頭型認知症

物忘れよりも行動や性格の変化が現れ社会性の欠如が見られます。

## 認知症の初期症状と早期発見のポイント



### 認知症の主な初期症状



記憶障害



場所・時間がわからなくなる



実行機能障害



理解力の低下



感情の変化



性格の変化



#### 【物忘れ】

物をなくしたこと自体を忘れる。ついさっき話したことを何度も尋ねる。



#### 【時間・場所の感覚】

慣れた道で迷う。



#### 【意欲や関心の低下】

好きだった趣味に興味がなくなる。



#### 【身だしなみや部屋の中が乱れる】

清潔感を保つことに関心が薄れる。



#### 【味付けが変わる】

味付けが薄くなる、または濃くなる。



#### 【季節感がなくなる】

夏なのに冬服を着ようとする。クーラーをつけない、水分をとらない。

家族の「アレ？おかしい？」は気のせいと思わず、その日付と出来事のメモを取りましょう。チェック3個以上は要注意！

# いざという時の相談先と持ち物

もしもの時に困らないために知っておくべき相談窓口と準備



家族が認知症かも？と思ったら・・・  
まずはお近くの【地域包括支援センター】へ！



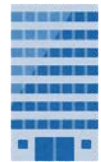
今すぐ確認！家族の介護保険証のありか！

介護保険証は65歳の誕生日前後に、お住まいの市区町村から郵送で届きます。いざという時のためにご家族の介護保険証の所在を確認しておきましょう。

## 相談窓口例

### 地域包括支援センター

お住まいの地域の高齢者の生活を支えるための総合窓口です。初期の相談から、介護保険サービスや地域の支援情報の提供、医療機関との連携まで、幅広くサポートしてくれます。



### かかりつけ医

普段からご本人をよく知る医師に相談することで、専門医への紹介や初期のアドバイスを安心して受けることができます。



### その他の専門的な窓口

認知症疾患医療センター・市区町村の高齢者福祉担当窓口・保健センター・若年性認知症支援コーディネーター・認知症カフェ

※これらの窓口は互いに連携しており、それぞれの役割に応じて相談者をサポートしてくれます。

## 【相談時に持参する物】



### 介護保険証

介護保険被保険者証は、介護サービスの利用や要介護認定を申請する際に**必要**です。

### ご本人の健康情報がわかるもの

例：お薬手帳・健康診断の結果・健康保険証

### ご本人の変化を記録したもの

相談窓口に行き初めて行く際は、ご本人の普段の様子や生活状況を正確に伝えましょう。

「いつ、どんな変化があったか」を具体的に記録したメモがあると、専門家は状況を把握しやすくなります。

# 「音楽のチカラ」をあなたのチカラに



私たちはこのガイドや講座で、音楽が単なる「娯楽」ではなく、福祉・教育・地域づくり・健康と深く結びついていることをお伝えしてきました。ご自身や身近な方が、音楽や運動を通して毎日を楽しく健康に過ごすためのヒントが見つかりましたか？

「100万人を元気にしたい!」「人々を元気にする仲間を増やし応援したい!」という人材育成と活動支援への熱い情熱が伝わったでしょうか。JMRECでは音楽レクリエーションを仕事に活かしたい!という声に応え、情報交換の場作りや、講師陣による資格取得後のフォローアップに力を入れています。さまざまな社会課題への活用法を一緒に考えていきましょう。

一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会  
理事・特任講師 武田夏子

## 音楽レクリエーション～社会課題への活用と効果

高齢化対策  
認知症・フレイル予防

- ・歌唱やリズム運動が脳を活性化する
- ・身体を動かすことが転倒予防、筋力維持・向上につながる
- ・集まって行うことで自宅に引きこもらず、社会参加を促せる

メンタルヘルスの  
維持・向上

- ・音楽が情動を刺激し、感情の安定や自尊心の回復に繋がる
- ・地域の公民館やサークル活動で音楽レクリエーションを通じた交流を持つこと、仲間と声を合わせることで孤独感が軽減する
- ・異世代（子ども×高齢者など）の活動で地域の交流と絆が深まる

教育・子どもの情操発達

- ・リズムと表現活動で協調性・感受性など非認知能力を育む
- ・授業や放課後活動（中高生のレク、ボランティア活動など）で“楽しく学ぶ力”を養う

インクルーシブ社会の  
実現の一助を担う

- ・高齢者、若者、子ども、障がいのあるかたも共に楽しむ
- ・「できること」を活かし、他者への共感と理解を深める

## あなたの活動を「仕事」にするために必要なスキルとは？

音楽レクリエーションは、現場でその有効性や必要性が実証されており、確かなニーズがあります。しかし、医療や介護の現場で実践しても、収入に結びつきにくいのが現状です。また、「職業」としての認知もまだ十分とはいえません。だからこそ、“指導力”に加えて“企画力”と“発信力”を身につけ、自分の活動価値を示すことが求められます。

## 活動から仕事へ — JMRECの資格取得後に広がる活躍の場

JMRECの資格講座で得たスキルを活かし、多くの方が活躍されています。

病院、デイサービス・老人ホームなどの施設からの講師依頼（単発/定期）  
医療・介護職等の専門職のかたが職場で音楽レクを導入し、評価・報酬がアップ  
訪問・出張レク活動、個人でサロン・教室を開講  
市民センターなどの地域講座、高齢者クラブ、カルチャーセンターなどで企画提案からの実施

資格取得を取得することであなたの力を証明する＝見える化することができます。楽しく学んで皆さんの活動をアップグレードしませんか。JMRECはそんなあなたを全力でサポートいたします。



# 音楽の持つチカラで 健康生活(仕事・趣味)の実現

## 100万人を元気に！プロジェクト

JMREC（ジェムレック）は、「100万人を元気に！プロジェクト」をモットーに活動する2015年創業の一般社団法人です。音楽を通じて高齢者を元気にすることを目的として発足しました。多様化時代に合わせ、科学的知見を取り入れた音楽レクリエーションを通じて異世代の健康増進プログラムを提供しています。

### 事業概要

- 音楽レクリエーション指導士の育成
- 教育コンテンツの開発
- 商品開発
- 人材育成と活動支援
- 高齢者対策コンサルティング
- 音楽と脳の研究

### JMRECの講座一覧

#### ●音楽レクリエーション指導士養成講座

- ・ 3級・2級・インストラクター(1級)・認定講師
- ・ 健康レクリエーション指導士・マイスター

音楽レクリエーションのスキルはもちろん、そのスキルを使って相手をどのように楽しませてエデュケートするかを理論と実践で養成します。

#### ■介護予防運動指導員養成講座

当社は介護予防の現場における専門職を養成する事業者として東京都健康長寿医療センターより事業者認定を受けております。

#### ●専門講座

- 手話歌講座
- オトフレ講座
- レクリナ講座
- 6色発声講座
- イメージレクリエーション講座

### 団体・労働組合向け講演

## 90分で学べる認知症予防と介護の知識

今から備えよう親の健康  
健康寿命を延ばし、ピンピンコロリ！

よく知ろう！自社の介護休業制度  
ある日、突然介護は始まります



- ✓ 親のサイン、見逃していませんか？
- ✓ アレ？って思った時にどこに相談をする？
- ✓ 介護認定はどこで受けられる？

私たちは超高齢社会と多様化した時代の先駆者であり、対象者に合わせたプログラムでセミナーを実施しています。課題・解決してほしいこと・お困りごとなどを予めお伝えいただけましたら講演内容をカスタマイズいたします。



# 音楽レクリエーションが大事にする5要素

## コミュニケーション

男女の平均を比較すると、女性の健康寿命が高いのは、人と話したり、接する時間が男性より多いことが要因の一つです。人と会うと自然に体の機能をたくさん使い、活性化します。

## 脳のトレーニング

一昨日のお昼ご飯、覚えていますか？毎日の生活がルーティン化すると、「あれ」「それ」「ほら」といった言葉が多くなりがちです。楽しいトレーニングで脳を活性化させることが大切です。



## 音楽(音)・歌

音には様々な周波数やリズムがあり、それぞれ健康に大きな影響を与えています。またパーソナルソングの重要性についても広く啓蒙活動を行っております。

## 運動(体操)

体を日常的に動かすことは、機能向上に欠かすことができません。週に3日だけでも大きな効果が期待できます。

## 笑顔

表情の衰えは老化現象の一つ。柔らかな笑顔は好感を与えます。鏡に向かって笑顔を作ることをご心げましょう。笑顔は健康寿命を延ばすための大切な運動です。



登録  
無料

# Club JMREC

音楽を使った脳のトレーニング  
体験動画が多数無料で観られます

メールでお申込み



LINEでお申込み

または



この冊子はWAM独立法人福祉医療機構による助成金で作成されました  
2025年 9月10日 初版第1刷発行  
2025年11月20日 改訂第1刷発行  
2026年 2月10日 改訂第2刷発行

## 「100万人を元気に！プロジェクト」



〒176-0012 東京都練馬区豊玉北3-18-8 イー・エー・エー矢島7F  
TEL: 03-6915-8535 FAX: 03-6915-8536  
<https://jmrec.or.jp> E-mail: [info@jmrec.or.jp](mailto:info@jmrec.or.jp)

