

歌うことは、認知症進行の予防や  
心身の安定剤としても注目されており、  
満足度の向上につながります。

#### 《専門家の声》

高齢者介護施設におられる入居者のみなさんにとって、歌うことというのは大きな楽しみの一つだといえます。しかし、単に歌を披露するだけでなく、呼吸ストレッチや口腔リハビリもかねて基礎から教えるようなケースはあまり無かったのではないのでしょうか？



脳機能の観点からも聴覚からの刺激のみならず、運動機能の学習や長期記憶に訴える点において有効だと思われます。なによりも、現場の方からのフィードバックを活かしつつ、コーラスとリハビリの両立を実現させたことが大きいといえます。これまで交わることのありそうでなかった、コーラストレーニングとリハビリテーションという2つの分野の融合は、現在まで各分野で培われてきた知見をいかし、足し算ではなく掛け算での大きな相乗効果が期待できます。



大阪大学大学院生命機能研究科 准教授  
神戸大学大学院保健学研究科 客員准教授  
独立行政法人情報通信研究機構  
脳情報通信融合研究センター 主任研究員

脳工学博士

下川 哲也

#### 《協会顧問ご紹介》



口から普通に食事ができるというあたり前の「幸せ」と、味わえる楽しみが長く暮らしを応援しています。

大阪大学歯学博士  
摂食支援家  
コーラスリハビリ協会顧問

やまだ歯科医院 理事長

山田 武史

主な実績

- 大阪市平野区介護予防事業にて採用、実施
- 大手高齢者介護施設において、定期的実施
- ロータークラブの奉仕活動にて、枚方市の高齢者介護施設にて実施
- 豊中市の障害者福祉施設のイベントにて実施



コーラスリハビリ®とは・・・

## 「歌の先生が見つからなくて。」

そんな現場の声から2012年、コーラスリハビリは誕生しました。

みなさん歌が大好き。それなのに施設へ訪問し、楽しく歌をリードしてくれる講師は多くありません。コーラスリハビリは、歌と口腔リハビリとからの動きを使って心も体も元気になるプログラム。

コーラスリハビリが誕生してから現在に至るまで、現場のスタッフさん、施設長さん、実際にコーラスリハビリを受けていただいた方々の要望を汲み取り、アレンジを重ね、一緒に作り上げてまいりました。

その結果、毎回飽きることなく楽しみにしていただけるアクティビティとなりました。また、講師のはじけるような笑顔に場の空気もパツと明るくなり、スタッフさんや同席されたご家族含め、つられて笑顔になる方多数。なごやかに歌い思わず笑顔がこぼれ出し、自然と楽しみながらリハビリにつながっていく。

それが、コーラスリハビリです。

# のどから健康！

～歌う口腔トレーニング～



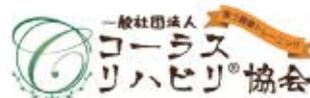
## コーラスリハビリ®

歯 | 科 | 医 | 監 | 修 |



一般社団法人コーラスリハビリ協会

お問い合わせ



〒530-0001  
大阪府大阪市北区梅田2丁目5-13  
桜橋第一ビル304号

電話 080-3771-9884  
メール info@chorus-rehabili.com  
HP http://chorus-rehabili.com

コーラスリハビリ 検索

# コーラス リハビリ®

## 7つの目的

### 嚥下機能の向上

声を出すことで喉や口の動きが活性化。唾液の分泌も活発になり、嚥下機能の向上につながる。

### 誤嚥や摂食障害を予防

音楽にあわせて舌や口の動きのトレーニング(口腔リハビリ)をおこない、誤嚥や摂食障害を予防する。

### 退屈感の払拭

日常から離れた世界感に身を置くことで、退屈感を感じさせない時間を持つ。

### 情緒の安定

みんなで歌うことで連帯感を生み、会話を増やし、コミュニケーションの向上や情緒の安定を図る。

### その他複数の健康効果

歌うことで自然と呼吸が深くなり、呼吸器を鍛える。また腹式呼吸をおこなうことで、血流促進や酸素の取り込みなど、複数の健康効果が期待できる。

### 運動不足、体力低下の予防

音楽によって体を動かすことで運動不足を補い体力の低下を予防する。

### ストレスの軽減

みんなで歌うことで場の空気が和み、ストレスを軽減する。



## 事例紹介

### おしゃれになられた N 様

毎回スウェットズボンを着て参加されていたN様。ある時めずらしくジーパンを着てこられました。その姿に「若々しく見えて素敵ですね。」とお話したところ、毎回ジーパンをはいて参加されるようになりました。ほかのみなさんも、どんどんおしゃれになり、参加するたび気分も華やいでいらっしやいます。

### 進んだ認知症で状況判断が難しかった S 様

はじめて S 様(男性)のホームでコーサスリハビリを実施したころは 何が行われているのか判断がつかず、「やかましい、こんなとこかなわん。」としまりにお怒りのご様子でした。しかし毎週訪問し2か月ほどたったある日、とっでも嫌がっていた歌を 突然歌われるようになりました。今ではみなさんと一緒に、とても穏やかに楽しんでいます。

- はじめは声も小さくバラバラだった歌声が、自信を持って大きな声で歌えるようになった。
- 意欲が増し、自発的に老人ホーム入居者様だけでコーサス部を作られた。

## ■ プログラム

1回 約60分

【講師】1名 【音源】CD・ピアノ

- 1 講師の歌、演奏を聴く
- 2 腹式呼吸と発声練習
- 3 昔のヒットソングCDと一緒にうたう
- 4 呼吸ストレッチ・口腔リハビリ、リズム体操と手遊び
- 5 唱歌を中心に全員で歌う

※プログラムは、ご希望にあわせてアレンジすることもできます。  
(例:時間を60分から45分にする)

## ■ ご用意いただくもの

- CDプレーヤー
- ピアノまたはキーボード
- 参加人数分の歌詞のコピー  
歌詞はあらかじめこちらで作成したものを、メールにて事前にお送りします。

※車椅子の方は、座ったままでご参加いただけます。※小スペースでも実施できます。

## 施設長様の声

- 腹式呼吸を、施設利用者様がイキイキと行っている姿におどろきました。
- 講師の方に聴かせていただく歌に、皆さんうっとり聞き入っておられました。
- みんなで歌うのもとても楽しそうで、こちらまで楽しくなりました。
- コーサスリハビリがあった晩は良く眠れる方が多いです。