

高松デイ活動プログラムの効果効能

活動・行事名	効果効能
歌の会	歌うことは全身運動！声を出してストレス発散！発声は腹筋を鍛えます
大人の塗り絵	指先を使う運動は脳を活性化し集中力を高めます。ストレス発散やリラックス効果も期待できます。塗り絵が上達し、お友達に自慢が出来ます。
カラオケ教室	歌うことは全身運動！脳を活性化し気持ちが晴れやかになります。
脳トレ	脳を働かすことで脳の活性化、集中力、記憶力向上につながります。
保育園交流会	地域とのつながりを強化します。元気が出て心の疲労が回復します。
朗読	心地よい朗読のリズムにより、リラックス効果と集中力、想像力が得られます。
カレンダー作成	季節が明確化され生活リズムが整います。役割分担により責任感が増します。皆で完成させた達成感を味わえます。手を使い脳トレにつながります。
歌謡体操	歌いながら、体操することで、全身の運動が行えます。
野菜集めゲーム	上肢下肢を動かすことで集中力を高めます。バランス感覚を養います。
パステルアート	温かみのあるパステルトーンが心を和ませます。集中力が向上します。
点取りゲーム・魚釣りゲーム	楽しみながら上肢下肢が自然と鍛えられます。集中力が向上します。
お玉送りゲーム・おはしゲーム	お玉・おはしの扱いが上達します。上肢の細かな動きを鍛えます。
卓上ゲーム、ビー玉ゲーム	昔懐かしい遊びを楽しみ、記憶力、集中力を高めます。昔話に花が咲きます。
特大トランプゲーム	記憶力が向上します。脳を働かすことで脳の活性化につながります。
バランスゲーム、のっけてゲーム	集中力を高めます。巧緻運動により上肢と脳を鍛えます。
すき焼きじゃんけんゲーム	指先を動かすことで脳が活性化します。すき焼きが食べたくなります。
ビンゴゲーム、すもうゲーム	聞いて、見て、指先を動かすことで脳を働かせます。達成感が得られます。
テレビゲームWii	ボーリングゲームで楽しみながら全身運動が行えます。
今月の手工芸	各手芸を役割分担することにより責任感が増します。皆で完成させた達成感を味わえます。手を使うことで脳トレにつながります。
昔懐かしい映像	記憶の回想・想起、周りの人とのコミュニケーションを深めます。
華道	伝統芸能を味わい、心を豊かにします。
折り紙	指先を使う運動は脳を活性化し集中力を高めます。ストレス発散やリラックス効果も期待できます。折り紙が上達し、お友達に素敵なプレゼントが出来ます。
ハーモニカ演奏会	心と体をリラックスさせます。昔を懐かしみ、青春時代を思い出します。
書道	毛筆を使用し脳に刺激を与えます。字を書くことに自信が持てます。
練馬口腔体操	口腔機能を向上させます。だ液の分泌を良くし、消化の働きを助けます。
絵手紙	筆先に集中し完成した作品の達成感と喜びを感じることが出来ます。お友達に手紙を書きたくになります。
茶道	心と体をリラックスさせます。伝統芸能を味わい、心を豊かにします。
腹話術	聞くことにより、リラックス効果と集中力、想像力が得られます。
筋トレ倶楽部	集団で楽しく行いながら上肢下肢の運動能力の向上が得られます。
マーじゃん倶楽部、	指先を柔軟に動かし脳に刺激を与えます。老化防止につながります。