

はぴりデイサービスセンター

夢教室 通信

2025年9月号

施設に響き渡る歌声 スタイルは様々

はぴりデイサービスセンターの「夢教室」では、様々なプログラムを通じて、利用者様の生活の質向上を目指しています。今回ご紹介するのは「歌」を取り入れた2つのプログラムのうち、まず一つ目は「カラオケ」です。音楽に合わせて身体を動かしたり、歌詞を声に出して歌うことで、身体機能の維持・口腔機能の向上につながり、オーラルフレイル予防も期待できます。また「歌うのは苦手だけど、聴くのは好き」という方も参加でき、歌う人と聴く人が同じ空間を共有することで、一体感と賑やかさのある雰囲気生まれます。さらに、このプログラムはケアプランにおける「社会性の向上」「他者との交流」「言語訓練」といった目標にもつながるため、該当する利用者様には特にご参加いただきたい活動です。



楽しいから続く。続くから効果が出る

夢教室の歌を用いたプログラムには「コーラス部」という形で合唱をする活動も用意しています。合唱には以下のような多くの効能が期待できます。

- ・歌詞を思い出し、皆でメロディーを追う作業は、脳をまんべんなく活性化させます。特に昔懐かしい歌は、記憶を呼び覚まし、当時の情景・思い出を参加者で語り合うことで情動の安定にも寄与します。
 - ・大きく息を吸って発声することで、自然な腹式呼吸となり、肺活量や嚥下機能の維持にもつながります。声を出すことは、誤嚥性肺炎の予防にも役立ちます。
- なにより、「みんなで声を合わせる」という体験は、一体感や安心感を生み出し、孤立感の軽減にも効果的です。笑顔で歌ううちに自然と会話も弾み、交流のきっかけになります。リーダー役、盛り上げ役、歌に集中する役、隣の人が歌いやすいように歌詞を教える役、それぞれの役割がコーラス部の活気を作っています。



弊社の公式Instagramアカウントでも、夢教室の様子を発信しています！



HAPPYDAY SAMBADE



9月の講座ラインナップ

9月第1週	折り紙教室
9月第2週	高級食パンづくり
9月第2週	井畑塾（脳トレ）
9月第3週	クラフトバンド制作
9月第3週	料理教室
9月第4週	カラオケ大会・カフェ

※材料費が必要な講座は実費を頂いています