

フラトレとは

(スマイリング リハニティー S ボランティアサークル)

フラダンスを基本に運動をするものです。当施設ではフラトレーニングを略し「フラトレ」と命名しました。フラダンスで大切な「笑顔」を大切に楽しく運動をしています。女性はパウスカート、男性はアロハシャツを着用し歌を歌ったり音楽に合わせて自身のペースでおこなってもらいます。仲間とやることでお互いにコミュニケーションが生まれ楽しく参加されています。腹式呼吸をしながら歌を歌い、歌詞の意味を考えての手話と同じような手の動き、曲のあいだ継続する足の単純な動きを同時におこないます。身体に障害があっても片手のみ、上半身のみ、下半身のみなどの部分的な運動も可能です。当初は職員による選曲や振付をしていましたが、最近では利用者さんが選曲し振付を考えることで、「達成感」が得られ運動の継続が出来ていると考えます。当施設データでも立位保持可能な方のフラトレーニングの継続で筋力、バランス筋力、歩行能力の改善がみられ、また認知症や立位保持が困難な方に対しては姿勢をただして声を出し昔流行った懐かしい歌を歌いながら身体を動かすことで心身の活性化につながっていると考えます。動きに慣れてきたら、曲や動作をかえたり、道具を使い運動負荷をかけたりし、少し難しいくらいのレベルに挑戦することでより高い効果を得られるようにしています。今後は人前で披露できる発表会なども計画し目標をもっていただくことも検討しています。

具体的な健康効果への期待

- * 笑顔効果による脳の活性化
- * 全身運動による筋力の衰えを防ぐ
- * 認知機能と運動機能を同時に鍛えることの認知症予防の効果

フラトレメニュー

- ①ウォーミングアップのストレッチ
- ②姿勢を正して歌を歌う
- ③フラダンスの基本の動きを使った下半身筋力トレーニング
- ④フラダンスのハンドモーションを使った上半身筋力トレーニング
- ⑤ ②③④すべての運動をする
- ⑥クールダウンのストレッチ

①ウォーミングアップ体操

- 1 深呼吸
- 2 首のストレッチ（前後左右）
- 3 肩（両腕を組み上下・両手を前で組み頭上・肘）
- 4 胸張り（手の平前・横に広げる）
- 5 背中伸ばし（両手を前で組み首を下げおへそをみる）
- 6 指先運動（グーパー）
- 7 手首（両腕を組みひねる）
- 8 膝（片足前に後ろの足の膝に両手
- 9 かかと上げ
- 10 つま先上げ
- 11 腹筋（両足上げ）
- 12 もも上げ（片足ずつ）

②歌を歌う

歌詞カードをお渡し一緒に歌う

なるべく歌詞カードを顔の前にあげ姿勢を正して行う。

手すりを使う方は視線が上がる場所に歌詞カードを張り付ける。

③ステップ

足踏み、横の動き、足を前に出す動き、かかとを上げる、膝をまげる

立位、座位、手すり、レッドコード、それぞれのレベルにあわせ実施する。

④ハンドモーション

歌詞の意味を考えつけた振付を覚える。

立位、座位、それぞれのレベルにあわせ実施する。

⑤合わせる

歌を歌いながら、ステップをしハンドモーションをつける。