

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス! 音楽で脳トレにチャレンジ♪

皆さんは子どもの頃に学校で習った歌を歌いながら帰ったり、遊んだりしたことはありませんか？今回は皆さんが学校で習ったような馴染みの深い歌を歌ってご自宅で手軽にできる脳トレをご紹介します。

音楽を使用すると・・・

- 課題に集中しやすくなる
- 必要な情報へ注意(意識)を向けることができる
- 道具がなくても手軽にできる

当院の音楽療法でも注意機能のリハビリの手法に取り入れています。



チャレンジ 1

次の曲を歌いながらで、「さ」のところで手を叩いてみましょう♪

あんたがたどこさ(わらべうた)

あんたがたどこさ ひごさ
ひごどこさ くまもとさ
くまもとどこさ せんばさ



せんばやまにはたぬきがおってさ
それをりょうしがてっぽうでうってさ
にてさ やいてさ くてさ
それをこのはでちよいとかくせ

チャレンジ 2

次の曲を歌いながらで、「き」のところで手を叩いてみましょう♪

春が来(き)た(わらべうた)

春がきた 春がきた どこにきた
山にきた 里にきた 野にもきた



様々な曲で楽しみましょう。ご家族と一緒にチャレンジしてみてください。当院音楽療法士

【参考】リズム・音楽・脳(マイケルHタウト)
高次脳機能障害のリハビリテーション(医学書院)
大人のドリル音楽で脳トレ(あおぞら音楽社)

