

「ミュージックフープを使ったフレイル予防音楽サロン」の市民モニターを募集します！

～無理なく、楽しめる「音楽フレイル予防プログラム」による実証実験を開始～

令和2年度から後期高齢者に対するフレイル検診がスタートし、フレイル予防の取り組みが大きく注目されている中で、運動が苦手な方などにも取り組みやすいように、弊社オリジナル楽器「ミュージックフープ」を使った楽しい運動と栄養座学・口腔ケアをミックスした「音楽フレイル予防プログラム」を開発しました。

この度、「福岡ヘルスラボ」第3期事業提案募集に公募し採択され、福岡市と福岡地域戦略推進協議会の協力のもとでプログラムのフレイル予防の効果や健康づくりに対する意識や行動の変容があったかなどについて検証します。

【プログラムの内容】

- ・オリジナルの健康楽器「ミュージックフープ」を使った運動をメインに、音楽レクリエーション・音楽的呼吸法・口腔体操など脳活性化や心肺・口腔機能の強化に繋がるプログラムを講師の生演奏に合わせて行います。
(新型コロナウイルス感染予防の観点から会場では声を出さず、自宅で声を出しながら行う手法を紹介します)
- ・珍しい楽器を演奏したり、音楽的に楽しめる内容を盛り込んでいるため運動が苦手の方でも楽しく健康づくりに取り組むことができます。

運動 (音楽で楽しく)

- ・ミュージックフープ体操
- ・日常動作改善運動



音楽プログラム

- ・音楽レク
- ・呼吸法
- ・回想歌唱、楽器演奏



栄養・口腔ケア

- ・パタカラ・あいうべ
- ・唾液腺マッサージ
- ・栄養座学

◎上記の3要素（運動・音楽プログラム・栄養口腔ケア）を組み合わせたプログラムを実施。



サロンでは感染予防の観点から歌唱や大きな声を出す事を控える代わりに、自宅で音楽に合わせた健康プログラムを実施できるよう、参加者全員にミュージックフープの貸出、サロン中に使用する曲の伴奏を収録したCDの貸出や、動画の配信等を行います。

【ミュージックフープについて】

九州大学病院リハビリテーション部、高杉准教授のもと運動効果が検証された“ミュージックフープ”（当社オリジナル商品）で高齢者の筋力アップと共に健康促進を図る運動介護予防プログラムを開発し、音楽と運動の当社独自プログラムの提供が可能となりました。

※ミュージックフープとは

2007年にヤマハ(株)が健康楽器として開発販売していた商品を2013年弊社が特許権、製造販売権を取得し高齢者の運動補助ツールとして使用、最適の介護予防運動補助具となる。



【効果検証について】

初回・最終回に基本チェックリストやアンケートを実施し、フレイル予防の効果や健康づくりに対する意識や行動の変容があったかなどについて、検証を行います。

【市民モニター募集概要】

募集期間：2021年4月15日～2021年5月20日（定員まで先着順の受付）

対象者：福岡市内に住む65歳以上の方

費用：無料

会場：舞鶴園 福岡市中央区長浜1丁目2-15

早寿園 福岡市早良区重留7丁目8-8

会場	日程		時間	定員
老人福祉センター 舞鶴園	第1・3(火)	6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、8/17、9/7、9/21、10/5、 10/19、11/2、11/16、12/7	13:30～15:00	15名
老人福祉センター 舞鶴園	第1・3(土)	6/5、6/19、7/3、7/17、7/31、8/7、8/21、9/4、9/18、 10/2、10/16 11/6、11/20	13:30～15:00	15名
老人福祉センター 早寿園	第2・3(金)	6/11、6/25、7/9、7/23、7/30、8/20、8/27、9/10、9/24、 10/8 10/22、11/12、11/26	10:00～11:30	16名

【お申込みは】

株式会社フカノ楽器店 TEL:092-501-4056

※お電話のみでの受付となります。