

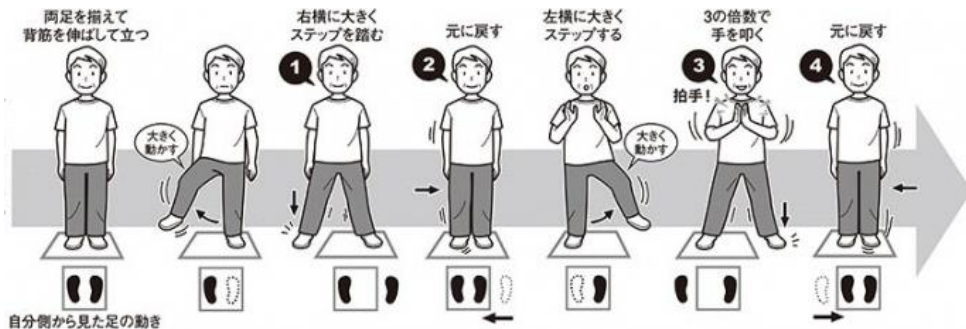
おおがき生き活き体操

(コグニサイズ・口腔体操編)

コグニステップ

1人～大勢

出典：週刊新潮 2017.9



まずは、この動きをしながら「3」の倍数で手を叩くことから始めましょう。慣れてきたら、ステップの方法を変えたり（前後など）、手を叩く倍数を変えたり、数字を反対から数えるなどいろいろな方法を試してみましょう。

計算

1人～5人程度



歩きながら100から順に3ずつ引いていきます。個人で行っても良いですし、数人でグループになり順番に引いても良いです。慣れてきたら、初めの数字を少しずらして、「101」や「102」から始めたり、7ずつなど、引く数字を変えてみましょう。

しりとり

4人～6人程度



4～6人程度でグループになり、しりとりをしましょう。座ってでも、立ってでも構いませんが、出来るだけ足踏みをしながら行いましょう。慣れてきたら、3文字のみ、生き物の名前のみ、食べ物の名前のみなどルールを決めて行いましょう。

曜日飛ばし

4人～6人程度



4～6人程度でグループになり、曜日を1つ飛ばしながら順に答えていきます。座ってでも、立ってでも構いませんが、出来るだけ足踏みをしながら行いましょう。慣れてきたら、2つずつ飛ばしたり、曜日を過去に戻しながら行いましょう。

後出しじゃんけん

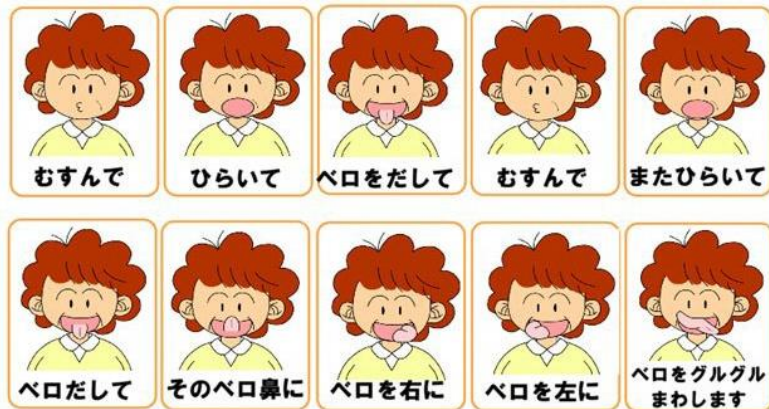
1人 対 1人～大勢



代表者が前に出て、「じゃんけん、ポン、ポン」と声をかけながら行きます。1回目のポンで、代表者のみがグー・チョキ・パーのいずれかを出します。その後、相手の方々が2回目のポンで、勝てる手の形を出しましょう。座ってでも、立ってでも構いませんが、出来るだけ足踏みをしながら行いましょう。慣れてきたら、イラストのように、負ける手の形を出しましょう。

むすんでひらいて

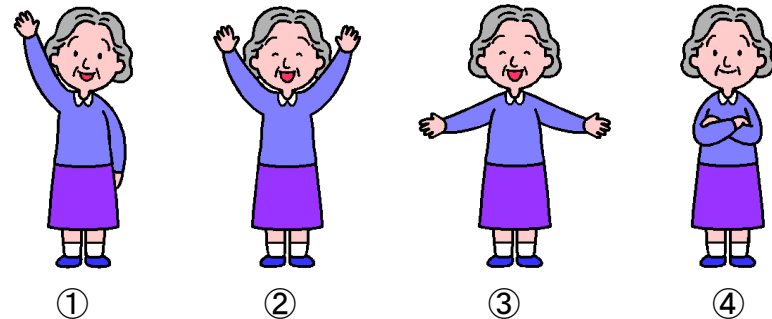
出典：福岡県歯科衛生士会



「むすんでひらいて」の替え歌を代表者が歌い、それに合わせてお口・舌を動かしましょう。

ポーズ

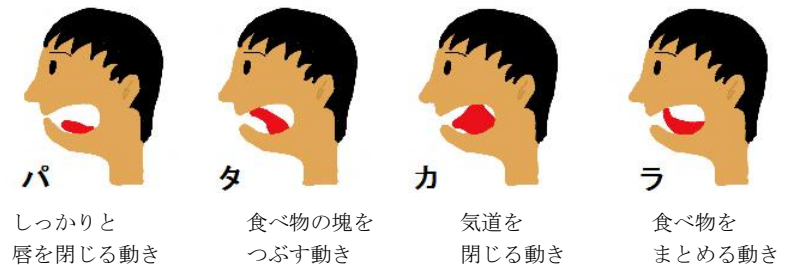
1人 対 1人～大勢



代表者が前に出て、数字毎にポーズを決め、対象者にポーズを覚えてもらいます。次に、代表者が「2」や、「4」などと数字を言って、対象者はその数字に応じたポーズをしましょう。その後、代表者は正解のポーズをしましょう。座ってでも、立ってでも構いませんが、出来るだけ足踏みをしながら行いましょう。

パタカラ体操

「パ」…唇を強く閉じて開いて出る音
「タ」…舌尖を上の前歯の裏に付けて離すと出る音
「カ」…舌を喉の方に引いて離すと出る音
「ラ」…舌が上顎に付いて離すと出る音



「パパパパ…」 「タタタタ…」などと、同じ音を繰り返したり、「パタカラ」「パタカラ」と違う音を何回か繰り返してみましょう。