

誤嚥予防ダンスは・・・

毎日続けて、
食べる機能を高めて
いきましょう！



「食べること」は

口だけをただ動かすことでは
ありません。

「脳を動かさ意識を食べ物に向け」

「口に運び」「よく噛み」

「すりつぶし」「飲み下す」、

とても繊細なバランスが取れた
運動なのです。

ところが歳を重ねていくにつれて、

集中力や食べることに関する

筋力の低下や、

飲み下すタイミングのズレが

起きやすくなります。

手や足に体操があるように

口やのどにも体操を創作しました。

歌って踊る

「誤嚥予防ダンス」は、

「食べる幸せいつまでも」を

合い言葉に、

子供からお年寄りまで、

受け入れやすい

歌とリズムの体操です。

・食べるための神経を刺激し、
筋肉を動かします。

・気持ちを高めて食べる運動を
始める準備をし、首や肩、胸郭の

柔軟性を維持します。

・歌詞をキレイに発音して

唇・舌・頬・顎を協調して動かします。



さあ、はじめよう！ 明日へ輝け！八王子 ①～⑳の順番でダンス(体操)をしましょう。(緑文字表記…歌詞1番 ピンク文字表記…歌詞2番)
●ダンス(体操)を行う前に、表紙下の「注意事項」を守って行うようにして下さい。

無理せず、のびのびと
楽しく歌って踊りましょう！ **座位**

1 ♪前奏

リズムによって肩を上げ下げ×4回

2 ♪ ああ～
ぼくらの街
八王子

①右腕を内回し、②左腕を内回し

3 ♪自然は
かがやく

手首を回しながら、
腕を高く上げていく

4 ♪手を広げ

両腕を前に伸ばし、
左右に開く

5 ♪高尾山
陣馬山

上半身を右にねじり、
左にねじる×交互に2回

6 ♪走るよ
一緒に
京王線

両腕を振ってその場で
足踏み(走るポーズ)

7 ♪春夏秋冬の

手を腰に当てて、
後ろを見るように首を右左に回す

8 ♪うつろいは

耳が肩につくように
首を右、左交互に倒す

9 ♪なんて美しい
かざぐるま

口を大きく
開けて、一音ずつ
はっきり発音。

10 ♪はあ～バンバン
みんなで

手のひらを右・左
交互に前に突き出す

11 ♪(バンバンバン)

両手でワイパー動き

12 ♪間奏

両手を上にあげて左右に揺らす

13 ♪わたしたちの街
八王子

③両腕を内回して大きく回す

14 ♪歴史は
奏でる

15 ♪誇らしく

16 ♪多摩御陵
滝山城

17 ♪見守って
いてね
薬王院

18 ♪甲州街道

19 ♪めぐる
時代(とき)

20 ♪なんて奥深い
絹の糸

上を見て下を見て、
歌詞1番は右回し、歌詞2番は左回して
首をぐるっと回す

21 ♪はあ～ドンドン
みんなで

22 ♪(ドンドン)

23 ♪はあ～
ピカピカ光る
(ピカピカひかる)

両手を上
あげて左右に揺らす

24 ♪明日の光へ

両手を前に突き出す×2回

25 ♪心のふるさと

両手を内回して万歳ポーズ

26 ♪八王子

そのままその場で、足踏みをします

27 ♪ばちばちばちばち
はちおうじ

右回りで三角を
描くように手拍子×4回

28 ♪ばんばん
がんばれ
はちおうじ

両肘を軽く曲げリズムをとる

29 ♪ばんばんばんばんばん
はちおうじ

29は
左回り

30 ♪ばんばん
がんばれ
はちおうじ

28と同じ動き

背筋を伸ばして
万歳ポーズ！

お疲れさま
でした！