

取扱説明書



わくわく☆うちの健康すごろく

〈ルール〉

- * 4～6人程度でチームを組んで対戦。
- * サイコロを全員が投げられるように、チーム内で順番に投げる。
- * サイコロで止まったマスに書いてある指示に従う。

〈注意〉

- * マスの中に「最初に止まったマスで何をしたか」を聞く内容が後で出てくるので、覚えておく。
- * 体を動かす指示のマスは、ぶつからないよう間隔をあけて座る。

〈すごろく台紙の見方〉

- 黄マス**…サイコロを振った人のチーム全員で行う
- 白マス**…サイコロを振った人が代表して行う
- 緑マス**…会場にいる人全員で行う
- 紫マス**…次の1回が休み

○は、○の数だけ進む。○～は、答えた数だけ進む。○は、○の数だけ戻る。

〈取扱説明書の見方〉

- * ()の中は、それぞれのマスを行うことによる効果。
- * の部分は、実際にボランティアが行う。
- ※は、それぞれの項目を実施するときの注意点。

(運動)

- ・転倒予防のため、イスに深く腰掛けて行う。

(認知)

- ・認知機能の維持・向上を狙いとしたマス。
- ・思い出せない時は、ヒントなどを出しサポートする。
- ・サイコロを振った人が代表者となり、全体に向かって発表する。

(食習慣)

- ・食習慣の見直しや、食事に関する知識の向上を目的としている。

(口腔)

- ・嚥下に関わる唇・ほほを動かし、嚥下機能の低下を予防・改善を目的としている。



1. ほっぺを膨らませる 3回 (口腔)

- ・サイコロを振ったチーム全員で行う。
 - ・ボランティアの掛け声と共に頬を膨らませてすぼめるを3回繰り返す。
- 【セリフ例】「かわいくかわいく～膨らませて！はい、すぼめて！」

食べこぼし防止や鼻に食べ物が流れ込むことを防ぐ。

2. 昨日の夕食、何食べた？ (認知)

☆10秒以内で言えた数だけマスを進む

- ・サイコロを振った代表者が答える。
- ・何も浮かんでなさそうな場合、食事の例などを出す。



3. 「パ・タ・カ・ラ」 5回 (口腔)

- ・会場にいる人全員で行う。
- ・ボランティアの手拍子に合わせて発声する。
- ・ゆっくり大きな声で、はっきりと発音する。

「パ」は食べ物の取り込み、「タ」は送り込み、「カ」は飲み込み、「ラ」は食べ物を飲み込みやすい形に変える機能を高め、誤嚥予防に効果がある。

4. 減塩と書かれた商品を買ったことがある？ (食習慣)

☆サイコロを振った人が買ったことがなかったら4マス戻る

- ・サイコロを振った代表者が答える。
 - ・しょうゆ・みそなどボランティアが減塩商品の例を出す。
- ※最初に戻ってもう一度このマスに来てしまった場合は無効となる。

普段使うしょうゆやみそなどには、多くの塩分が含まれている。減塩商品を使うことは、塩分の摂りすぎを防ぐことにつながる。

5. 足踏み 10回 (運動)

- ・サイコロを振ったチーム全員で行う。
 - ・椅子に座りながら行う。
 - ・ボランティアが掛け声をかけながら10回行う。
- ※足に痛みや麻痺がある方には、無理にすすめない。

足の筋力維持・向上を促し、転倒予防につながる。

朝歯みがきをした？（口腔）

☆チームで半分以上○だったら **1マス**進む



- ・サイコロを振った代表者が答える。
- ・はじめに朝歯みがきをしたかを聞き、時間があれば、「いつも何分ぐらいやっていますか？」などの質問をする。

歯みがきは、虫歯や歯周病を予防することに加え、唾液の分泌が促進されて虫歯や口臭を予防し、食欲増進にもつながる。

6. 漬物を毎食食べる？（食習慣）

☆サイコロを振った人が○だったら **1マス**戻る

- ・さいころを振った代表者が答える。
- ・はじめに漬物を毎食食べるかを聞き、時間があれば「特に好きな漬物がありますか？」などの質問をする。

干したくあん 4切れ→食塩 1g
食塩の1食当たりの目安が女性は 2.2g、男性は 2.5g



7. 休み

次の1回が休みになる。

8. 手をグーパー 10回（運動）

- ・会場にいる人全員で行う。
- ・椅子に座りながら行う。
- ・両手を前に出して、グーパーを10回行う。
ボランティアが掛け声をかけながら行う。



握力の維持につながる

9. キッチンにある家電製品は？（認知）

☆**10秒以内**に言えた数だけ進む

- ・サイコロを振った代表者が答える。
- ・何も浮かんでなさそうな場合、簡単なヒントを出す。
（電子レンジ→「食べ物を温められるもの」というように）



10. 目と口を思いきり閉じてパッとあける 3回（口腔）

- ・サイコロを振ったチーム全員で行う。
- ・椅子に座りながら目と口を思いきり閉じて顔に力を入れた後、パッと力を抜くように開けることを3回繰り返す。
【セリフ例】「目と口を思いっきり閉じて～はい！開く！」

口の渇きや、食べこぼしなどの症状の改善につながる。

11. 足首を回す 左右5回 (運動)

- ・会場にいる人全員で行う。
- ・椅子に座りながら右足から足首を回す。
- ・ボランティアが掛け声をかけながら5回ずつ行う。

※足に痛みや麻痺がある方には、無理にすすめない。



筋肉の柔軟性を高め、関節が硬くなるのを予防し、転倒予防につながる。

12. 旅行に行ってみたいところは？ (認知)

- ・サイコロを振った代表者が答える。
- ・これから旅行に行ってみたいところを全員に向かって発表する。
例：ハワイに行ってみたい、熱海へ温泉旅行に行きたいなど
- ・時間は1～2分を目安。



13. 昨日は肉・魚を食べた？ (食習慣)

☆サイコロを振った人が○だったら 2マス進む



- ・サイコロを振った人が答える。
- ・始めに昨日は肉・魚を食べたかを聞き、時間があれば「どんな料理を食べましたか？」などの質問をする。

タンパク源である肉や魚を食べることで1日に必要なエネルギーを補えるようになり健康につながる。

14. 前へパンチ 10回 (運動)

- ・サイコロを振ったチーム全員で行う。
 - ・椅子に座りながら行う。
 - ・両腕を前に交互に突き出す。
 - ・ボランティアが掛け声をかけながら10回行う。
- ※周りの人とぶつからないように間隔をあけて行う。



腕の筋力維持が目的。

15. 休み

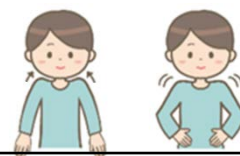
次の1回、休み。

16. 小学生の頃好きだった遊びは？ (認知)

- ・サイコロを振った代表者が答える。
- ・昔好きだった遊びを全体に向かって発表する。
例：ブランコ、鬼ごっこ、けん玉など
- ・時間は1～2分を目安。



17. 肩の上げ下げ 3回 (口腔) (運動)



- ・サイコロを振ったチーム全員で行う。
 - ・椅子に座りながら、両肩に力を入れて思い切り上あげ、そこからストンと思いい切り力を抜いて下げる。
 - ・肩の上げ下げができるよう、タイミングの声掛けを行う。
【セリフ例】「肩をおもいきりあげてあげて～ハイ下げて！」
- ※肩が痛い人は無理をしない。

肩回りの筋肉をほぐすことは、肩こり防止や誤嚥の予防となる。

18. 小学生の頃なにが流行ってた？ (認知)

- ・サイコロを振った代表者が答える。
 - ・小学生の頃に流行っていたものを全体に向かって発表する。
→テレビ・ラジオ・有名人・曲・ファッションなどなんでも OK。
- 例：1940年代…めんこ、かるた、湖畔の宿(ヒット曲)
1950年代…ロカビリー旋風、真知子巻き、モンロー、フラフープ
1960年代…ヒッピー族、ミニスカート など
- ・時間は1～2分で終わってください。

19. 首を回す 左右3回ずつ (口腔) (運動)



- ・サイコロを振ったチーム全員で行う。
 - ・椅子に座りながら右回し・左回し3回ずつ首を回す。
- ※ケガにつながらないように、ゆっくり首を回すように促す。
首に痛みがある人は無理をしない。

血行促進に加え、首の可動域を拡大し、誤嚥を予防する。

20. 休み

次の1回、休み。



21. 右隣の人の肩をたたく 10回 (交流)

- ・会場にいる人全員で行う。
 - ・ボランティアの掛け声に合わせて行う。
- ※あまり強くたたきすぎないように促す。

22. 初恋の相手は？ (認知)

- ・サイコロを振った代表者が答える。
- ・初恋のことを全体に向かって発表する。
(例：学校の先生、近所に住んでいた年上の子など)
- ・時間は1～2分を目安。



23. ゆっくりバンザイ 10秒 (運動)



- ・サイコロを振ったチーム全員で行う。
 - ・椅子に座りながら行う。
 - ・ボランティアが掛け声をかけつつ10秒行う。
- ※腕が上に上がらない方がいる場合は、腕を前に伸ばすなど無理に上げない。

肩と背中の中の筋肉の緊張をほぐす効果がある。

24. 50から7を順番に引く (認知)

☆できなかつたら 1マス戻る

- ・サイコロを振ったチーム全員で行う。
- ・50から7を順番に引く。(正解は43、36、29、22、15、8、1)
- ・わからなかった場合、チームの人がヒントを教えてもOK。
- ・最後まで引けなかつたら1マス戻ってもらう。

25. 最近食物繊維の多いものを食べた? (食習慣)

☆サイコロを振った人が○だったら 2マス進む



- ・サイコロを振った代表者が答える。
 - ・ボランティアが下に書いてあるような例を教える。
- 例：ひじき、ごぼう、わかめ、昆布、しらたき、さつまいも、かぼちゃ、椎茸、たけのこ、切り干し大根、モロヘイヤ、糸引き納豆、インゲン豆、ブロッコリー、おから、あずき等

食物繊維を摂ることは便秘解消、高血圧や糖尿病予防などのメリットがある。

26. 最初に止まったマスでは何をした? (認知)

☆正解したら 2マス進む

- ・サイコロを振った代表者が答える。
- ・最初に止まったマスで何をしたかを発表する。

27. 深呼吸スーハー 3回 (口腔) (運動)

- ・サイコロを振ったチーム全員で行う。
- ・椅子に座ってお腹に手を当てる。お腹をへこませ口からゆっくり息を吐いた後、鼻から深く息を吸いお腹を膨らませることを3回繰り返す。
- ・口をすぼめてゆっくり吐き出すよう促す。

リラックス効果があるとともに、呼吸をスムーズに行うことができ、誤嚥予防になる。



28. みんなで笑おうわっはっは (交流)

- ・会場にいる人全員で行う。
- ・ボランティアが先導して笑顔や笑い声を広げる。
「せ～の、わっはっは!!!」

【制作】

令和2年度 静岡県立大学看護学部 4年生

