

# プログラム7(7) 『コミュニケーション・脳活性化トレーニング⑦』

## ～早口言葉リレー～』

**生活目標** みんなで楽しく脳を活性化しよう

**目的・効果** 脳の活性化／口腔機能低下予防／難聴進行予防

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
10分～	発話機会の補助として			早口言葉カード

### 注意点など

#### 1. 目的や効果についての説明

- 早口言葉を早く正確にいうことで、口腔・発声トレーニングになる。
- 人や自分の声を聴くことで、難聴予防になる。

#### 2. 「早口言葉リレー」の方法

##### ① 準備

早口言葉が書いてあるカードを用意する

##### ② 手順

輪になって座り、先頭の人から順番にカードに書いてある早口言葉を言う

#### 3. 「早口言葉リレー」の実施

- 自分が言い終わったら、隣の人にバトンの代わりにカードを渡していく。

#### 4. 応用編

- タイムを計測する。
- 短い早口言葉の場合は複数回言う。
- 早口言葉を参加者に考えてもらう。  
(カードも参加者に作成してもらう。文字を書くことで  
認知症予防になる。パソコンで作成してもよい。)  
言いづらい言葉をみんなで出しあってもよい。

