

# フレイル予防サポートチーム笑福

キャプテン：福永和子



# Contents

- ① メッセージ
- ② フレイル予防サポートチーム笑福について
- ③ 活動内容
- ④ なつかしレク・おまかせプログラムについて
- ⑤ フレイルサポーター養成について
- ⑥ にぎにぎグリップについて
- ⑦ 団体概要

# メッセージ

キャプテン（代表）  
福永和子



私たち笑福のモットーは  
「笑うシニアに福来る」

この言葉には、地域のシニアの皆さまが、いつまでも自分らしく、笑顔で暮らし続けられる社会をつくりたいという願いが込められています。

フレイル予防は一人ではできません。

地域・家族・仲間、そして私たちサポートチームがつながることで、初めて大きな力になります。

笑福は、皆さまと共に「笑顔あふれる長寿社会」をつくってまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

# About us

私たちについて

## フレイル予防サポートチーム笑福とは？

01

### フレイル予防とは？

フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護状態へ移行するリスクが高まる状態を指します。しかし、適切な介入により予防・改善が可能です。



02

### 運動・栄養・社会 参加

三  
本  
柱

高齢化が進んでいる現在。  
元気にいきいきと毎日を過ごせるように、身近にサポートできる仕組みづくりを考え実行するチームです。

02

# フレイル予防サポートチーム笑福の活動内容

## フレイル予防プログラム 企画運営

フレイル予防に関する講座やサロン、イベントなどの企画提案  
また運営をサポートします。

## なつかしレク・おまかせ プログラム制作

高齢者施設向け、公共施設  
向け動画制作

## フレイル予防士育成

フレイル予防の基礎知識取得、  
笑福のオリジナルコンテンツを  
使ったプログラム実践

## にぎにぎグリップ エクササイズ

にぎにぎグリップ販売  
にぎにぎグリップを使った  
エクササイズやウォーキング  
レッスン実施

# メンバー



キャプテン（運動担当）

**福永 和子**

チーム全体の運営を担当  
プログラム企画作成



副キャプテン（社会参加担当）

**了戒 恵理子**

介護福祉士  
シニアに寄り添う  
最強サポーター



コーチ（栄養担当）

**北村 眞知子**

食生活のスペシャリスト  
食に関するサポーター



部長（統括）

**花田 禎子**

機能活性レクコーディネーター  
経験豊富なマルチプレーヤー

なつかしレク・おまかせプログラムについて



# なつかしレク・おまかせプログラムとは？

## 音楽回想法を中心としたデジタルレクリエーション



「※懐かしい歌をテーマに

✓歌う ✓動画を見る ✓運動する ✓クイズを楽しむ

✓脳トレやクラフトづくりを楽しむ！

等提供しているフレイル予防パッケージプログラム

- ① 昭和の音楽回想法 音楽 × 体操 × 脳活性
- ② 誰でも、昭和を知らなくても同じ質で実施可能
- ③ 動画・音源・ガイド付き
- ④ 印刷してできる脳トレシート付
- ⑤ 準備時間：45分 → 10分に短縮



# 「音楽療法＋回想法」で～心が動く、思い出がよみがえる時間を～

「音楽療法 × 回想法」は、感情・記憶・コミュニケーションを同時に刺激し、利用者の笑顔と発話を自然に引き出します。

## 今日の一曲 学生時代



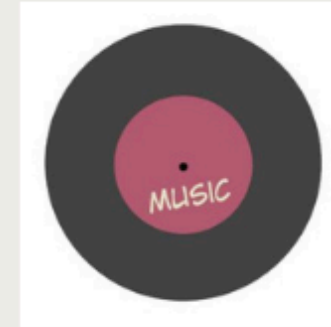
学生時代を歌った歌  
他にどんなのがあるでしょう



1964年という、日本が活気に満ちていた時代。  
利用者さんがもっとも“輝いていた青春期”を、  
懐かしい歌と共にたどりながら、会話・運動・笑顔  
感情の共有を促す回想型音楽プログラムです。  
「学生時代」を思い出すと、自然に笑顔になり、  
心が若返る。  
懐かしい音楽と共に“あの頃の自分”に出会う時間を。  
音楽療法 × 回想法 × 体操 × 文芸の融合プログラム。  
このように利用者さんにとって「懐かしい楽曲」で  
ナレーション入りのプログラムを展開します。  
スタッフさんは利用者さんの様子を見ながら、  
再生ボタンを押すだけのプログラムです

導入	まずはテーマの曲やその時代や背景について説明。👉回想＋会話促進
準備	にぎにぎお手玉・ウォーミングアップ体操・嚙下りハビリ体操等 📌機能活性
歌唱	歌唱・なぞり書き等歌を通じて声出し＋👉回想＋会話促進
体を動かす	にぎにぎ体操・にぎにぎwalking・体操・脳活手遊び・踊ろう等 📌体力アップ＋免疫力アップ
クイズ・会話	テーマ曲にちなんだクイズ・教えて～ 📌回想＋会話促進
クールダウン	音楽を聴く・映画を見る・整理体操をする
オプション	ゲーム・工作・おやつ・脳トレ・ぬりえなど様々なコンテンツをご紹介します

# 1本の動画ですべて完結！完成されたレクリエーション一式です。



Point  
1

テレビやタブレットで再生するだけでレクが完結！

Point  
2

流しっぱなしのレクではなく、会話の促進・機能活性が目的！

Point  
3

昭和の名曲・回想法・体操・クイズ・などを自動進行形式で収録

Point  
4

スタッフガイド・声かけ例・ワークシート付き

STEP  
5

実施後レポート・記録にも活用可能（※データ化構想）

Point  
1

印刷して使える脳トレシートも使い放題！

Point  
2

クラフトレク・ゲームで脳トレもコンテンツ充実！

Point  
3

聞いてうれしいBGMや古いレコード音源がたくさん！

Point  
4

懐かしい映画がFULLで見れます+なつかしい動画や風景も！

STEP  
5

実施後レポート・記録にも活用可能（※データ化構想）



# 即日導入OK！動画＋印刷素材ですぐに使える！

準備いらずで、今日から笑顔のレクリエーション。“即日導入OK”の安心パッケージです。

## ステップ 1

プランを選択。

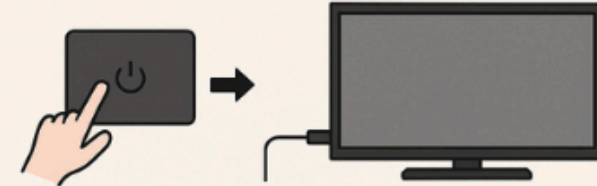


## ステップ 2

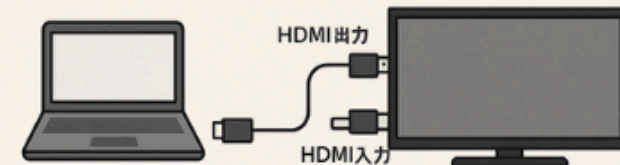
ログインして再生

### HDMI接続

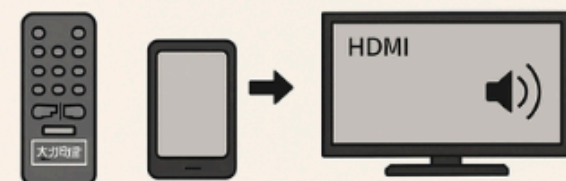
① テレビの電源を入れる



② ケーブルを接続する



③ テレビの入力を切り替える



④ 画面がテレビに表示される

音声も自動的にテレビから出ます



## ステップ 3

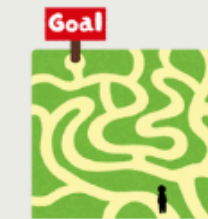
大画面へ投影して実施



個別対応も可



印刷して使える脳トレシリーズ



迷路



なぞり書き



ことわざ脳トレ



漢字脳トレ



間違い探し



塗り絵



クイズで脳トレ

フレイルサポーター（フレイル予防士）養成について



# フレイルサポーター（フレイル予防士）養成講座のご案内



## 目的

超高齢社会を迎えた日本において、「介護を必要としない健康寿命の延伸」が大きな課題となっています。本認定制度は、地域の中で「支える人」を育てるための学びと実践の仕組みです。

- ①自分や家族の健康維持に役立つ知識を取得
- ②地域活動やサロンでの実践スキルの取得
- ③社会とのつながり・やりがいの創出

# 認定資格の種類とステップ

レベル	名称	役割・活動範囲	対象者
①基礎	初級サポーター	自分や家族の予防知識を学ぶ	自分・家族のための予防実践／地域の情報発信に参加
②実践	認定サポーター 認定フレイル予防士	地域サロン・介護施設で活動・講座実施	サロン・介護施設・自治体の現場で予防プログラムを実践・支援
③指導	フレイルマスター予防士	講師育成・講座開設・企業や自治体と連携	①②講座の指導／地域講座の企画運営／講師として活動

※オンライン受講にも対応  
講座終了後、レポートやテストにて認定





# カリキュラム 認定フレイルサポーター（フレイル予防士）

単元	内容	実技・演習
①基礎知識	フレイルとは／3つの側面 （運動・栄養・社会） フレイルと介護予防の最新情報	座学 簡易チェックシート演習
②運動	筋力・柔軟・バランスの維持運動 にぎにぎ体操／ウォーキング	にぎにぎ体操／呼吸法 足の機能改善／ウォーキング シナプソロジー体験
③栄養	食事・水分・口腔ケアのポイント シニアに必要な食事と水分補給	食生活アドバイス事例演習
④社会参加・支援スキル	孤立予防・人とのつながりづくり 高齢者との関わり方／傾聴・声かけ	会話のワーク・交流方法 ロールプレイ演習
笑福プログラム	音楽・回想法をいかした予防について	回想トーク演習・教材活用法

項目	金額	内容
受講料	初級サポーター 5,500円 認定サポーター 11,000円	テキスト・資料／認定費用 グッズ1セット
活動支援パック	月額1,000円～	動画・教材・講座資料の提供、 伴走支援、オンライン講座

にぎにぎグリップについて

## にぎにぎグリップとは？

三角形でペレット入りのグッズ  
にぎにぎすることで体や脳の活性化

握力向上

握力と体力は比例  
すると科学的に証  
明されている。

血圧の安定

にぎにぎすること  
で体内の天然「血  
管拡張剤」を増や  
すことができる。

認知症予防

手や指を動かすとも  
に音楽に合わせたり、  
歌をうたうことで脳の  
活性化につながる。

運動の習慣化

いつでもどこでも簡単  
に出来ることで習慣化  
につながる。

6

## にぎにぎグリップの使い方



### 音楽に合わせて にぎにぎ

テレビを見ながら、  
音楽を聴きながらに  
ぎにぎするだけで、  
握力アップや血圧の  
安定につながりま  
す。



### 音楽に合わせて エクササイズ

好きな音楽に合わせて  
動くことによって楽し  
く運動できます。  
からだを動かす習慣化  
につながります。



### 手遊び

お手玉感覚で手遊び  
指の動きが良くなって  
脳の活性化につながり  
ます。



### ウォーキング

にぎにぎしながらウォ  
ーキング背中が意識し  
やすくなって姿勢改善  
効果もあります。



# Plans

## にぎにぎグリップ価格



### 一般価格

1個 1,200円（税別）

まとめて購入割引制度あり



### 会員価格

笑福のサービス利用者  
フレイル予防士

一般価格の2割引き

## 団体概要

7

団体名 フレイル予防サポートチーム笑福

電話番号 090-5922-4822

メール team.efu2025@gmail.com

ウェブサイト <https://otonanavi.infoefu/>

所在地 〒800－0038 北九州市門司区大里原町8－20－601号

代表 福永 和子



# Thank you

フレイル予防サポートチーム笑福を  
よろしくお願い致します。