

スタジオエリア

・特徴

五感を刺激する

視覚

right

～動きを見る～

- ・インストラクションを見て同じ動きを真似る
繰り返しの動きの中で、次の展開を予想する
…視覚野、前頭連合野、運動野
- ・明るい中で活動的に動く、暗い中でリラクゼーション
…視覚野、自律神経（交感神経、副交感神経）、運動野

聴覚

hearing

～音を聞く～

- ・活動的なシーンを想定した高齢者の動きに合ったテンポ（100BPM）に合わせて動く
…聴覚野、交感神経、運動野
- ・ゆっくりとしたテンポ（60BPM）でリラックス
…聴覚野、副交感神経、運動野

嗅覚

smell

～匂いを嗅ぐ～

- ・ローズマリーなどのアロマを使用し、集中力を高め、
やる気を起こさせる
…嗅覚野、交感神経、運動野
- ・ラベンダーなどのアロマを使用し、緊張やストレスを
和らげ、気持ちを穏やかにしてゆく

触覚

feeling

～物に触る～

- ・ボールやチューブなどのアイテムを使用する
…体性感覚野（触圧覚）、運動野
- ・筋や腱の張力や伸展、関節の動きを伴う動作
…体性感覚野（深部感覚）、運動野