

音楽のちからで心とからだを元気に！ うたトレ

全国各地でコンサートを行ってきた童謡歌手・坂入姉妹が整形外科医とリハビリテーション専門医の監修・指導のもと、童謡・唱歌、歌謡曲、クラシックの名曲を用いたオリジナルのトレーニングメソッド「うたトレ」を開発しました。下記2種類の講座をご用意しております。

思いきり歌って唾液の分泌を促し、たくさん笑って呼吸筋・表情筋を鍛え、免疫力をアップ。誤嚥予防、口腔機能の向上にも効果があると多くの方にご好評いただいています。

「懐かしい歌」で楽しみながら、みなさまで健康長寿を目指しましょう！

① みんなで歌おう！ 「歌声サロン」

懐かしい童謡・唱歌、あの頃に歌った青春ソングを坂入姉妹といっしょに歌いましょう。

歌うことは肺機能を高め、顔や首、お腹の筋肉を鍛え、血圧の安定、便秘解消、ストレス解消など健康効果がたくさん！ 姉妹ならではのアットホームな雰囲気楽しい時間を過ごしましょう。

1. 「脳トレ」

歌う前にちょこっと「脳トレ」！ 思わず笑顔になる楽しい「脳トレ」にチャレンジ！

2. 「声トレ」(歌をうたう)

早口言葉や口腔トレーニングで準備体操をします。

「うたトレ」オリジナルの発声練習も大好評！

その後、季節の童謡唱歌や懐かしの歌謡曲をたっぷり歌います。

歌にまつわる「誕生秘話」や姉妹ならではの楽しいトークも大人気！



◆ 知って驚く！ 誕生秘話 ◆

- 「ちょうちょ」の歌詞に出てくる「なのは」って菜の花？ 菜っ葉？
- 「アルプス一万尺」・・・「アルプス」ってどこ？ ヨーロッパのアルプス？ 日本アルプス？
- 「故郷」・・・「かの山」「かの川」のモデルってどこ？ など

◆ オリジナル歌集（一例） ◆

オリジナルの歌集は文字（歌詞）が大きく、曲のモデルとなった景色や当時の歌手、懐かしい写真が掲載されていて、見ているだけで楽しめます！

歌集はフルカラーでをご用意しております♪

（シニアの皆様が歌いやすいキーで歌います。）

※A4 版でをご用意しています



◆ プロジェクター ◆

プロジェクターで、歌のモデルとなった景色や歌詞を映すことも可能です。

② 歌って笑って！「フレイル予防」

フレイルは口腔機能の低下（オーラルフレイル）から始まります。

童謡・唱歌、歌謡曲、クラシックの名曲を用いた坂入姉妹オリジナルのトレーニングメソッドです。

下記4つのトレーニングを組み合わせた思わず笑顔になってしまう楽しいトレーニングです。

1. 「脳トレ」

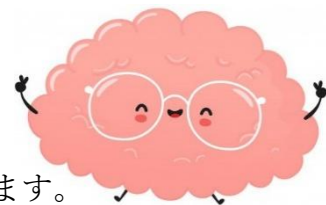
脳トレで脳を刺激し、解けた時の達成感を味わいます。難問には周囲の方とコミュニケーションを取り、協力しながらチャレンジ！音楽に合わせて手足を動かしたり、楽しい問題を解いたり、毎回様々な脳トレをご用意します。笑って楽しく、脳を活性化しましょう。

2. 「声トレ」（歌をうたう）

安静時、1回の呼吸量は500～600mlですが、歌うことでその3倍を必要とします。

季節の童謡・唱歌や、懐かしい青春歌謡を歌うことで、自然に心肺機能を強化！誤嚥予防にもつながります。唾液腺マッサージ、舌回し、オリジナルの音楽パタカラ体操などで口腔トレーニング。また、歌集は、歌詞が大きな文字で見やすく、フルカラーで歌のモデルとなった舞台や当時の懐かしい写真が載せられていて、見るだけで楽しい！

歌う前に、歌の誕生秘話をお話しするので新しい発見も。



3. 「運動」

歌と運動の組み合わせは、脳機能の向上に非常に効果的で特に認知機能の維持・改善に「上乘せ」効果をもたらすことが研究によって示されています。

医師監修のもと、坂入姉妹が開発した楽しい「うたトレ体操」です。

幼い頃に歌った童謡・唱歌、青春時代の懐メロなど誰もがご存知の歌を歌いながら運動するので、リラックスして運動を楽しめます。



4. 「栄養」

フレイル予防には毎日の食事も大切です。

骨粗鬆症予防のために頻繁に取り入れたい食材、

「お手軽★栄養レシピ」などもご紹介します。

整形外科医と坂入姉妹の「コツコツ健康★骨レシピ」講座も人気です。



【監修・指導】

（左）アルス小林整形外科 院長 小林 薫

（右）成城リハビリテーション病院 副院長 牛込 伸行



◆坂入姉妹（さかいりしまい）プロフィール◆



童謡歌手
音楽療法士
レクリエーション介護士2級
野菜ソムリエ
発酵食品ソムリエ
食育インストラクター

【右】姉・めぐみ

【左】妹・まき

童謡歌手。姉・坂入恵美（さかいりめぐみ）、妹・真紀（まき）による姉妹デュオ。

共に東京音楽大学声楽科卒業。

在学中より、数々のコンクールで受賞し、コンサート活動を開始。

全国各地のコンサートホールをはじめ、ホテル、豪華客船、各種イベントなどで、子どもからシニアまで幅広い年代を対象に「童謡コンサート」を行っている。

また、レクリエーション介護士・音楽療法士の資格を活かした「参加型！フレイル予防コンサート」、「みんなで歌おう！歌声サロン」、野菜ソムリエ・食育インストラクター・発酵食品ソムリエの資格を活かした「食育コンサート」を展開。

コンサート活動以外では、日本航空（JAL）や全日空（ANA）が機内オーディオで姉妹が歌う童謡を採用している他、教材CD、学校教科書（手話ソング）、執筆（童謡秘話）、TVやラジオCM、映画のテーマソングを歌うなど幅広く活動。

CDアルバム「親子で歌いつごう～3世代で楽しめるうたベスト30～」（キングレコード）、
「いっしょに歌って元気！歌いやすいキーで健康歌唱」（キングレコード）、
「シニアに大人気！思い出の歌で脳トレ♪」（キングレコード）、
「高齢者に人気！介護レクにつかえる歌ベスト」（キングレコード）、
「もう一度聴きたい！歌と演奏で綴る青春ヒットソング集ベスト」（キングレコード）等をリリース。

童謡秘話を綴ったCD付き著書「童謡で、あの日にかえりたい。」（宝島社）は、由紀さおり・安田祥子姉妹の推薦書。

【坂入姉妹HP】 <https://sakairishimai.jimdofree.com>

【健康長寿のための「うたトレ」HP】 <https://sakairishimai-utatore.my.canva.site>

【YouTube】 https://www.youtube.com/channel/UChr8GC3ppM_j1XNP0gat6nw



◆歌で綴る12か月◆

～童謡から昭和歌謡まで、行事や記念日にちなんだ歌～

※客層に合わせて選曲します。リクエストもOKです！

<1月>

一月一日、富士山、たこのうた、毬と殿さま、あんたがたどこさ、大黒様、箱根八里、
おおさむこさむ、北風小僧の寒太郎、雪、雪の降るまちを、雪山讃歌、パチカ、トロイカ、
スキー、スキーの歌、かあさんの歌、あの町この町、灯台守、七里ヶ浜の哀歌（真白き富士の嶺）、
喜びも悲しみも幾年月（若山彰）、北上夜曲（和田弘とマヒナスターズ）、
寒い朝（吉永小百合）、おさななじみ（デュークエイセス）、ここに幸あり（大津美子）、
憧れの郵便馬車（岡本敦郎）、切手のないおくりもの（ペギー葉山）・・・「年賀状」にちなんで
四季の歌（芹洋子）、上を向いて歩こう（坂本九）、銀色の道（ザ・ピーナッツ、デュークエイセス）
幸せなら手をたたこう（坂本九）、翼をください（赤い鳥）

<2月>

豆まき、桃太郎、一寸法師・・・「節分」
君が代、竹田の子守歌、冬の夜、早春賦、春よ来い（童謡）、春よ、来い（松任谷由実）
初恋、ともだち讃歌、友よ、ビリーブ、カチューシャ、サン・トワ・マミー（越路吹雪）、
愛燦燦（美空ひばり）、東京ブギウギ（笠置シズ子）、時の流れに身をまかせ（テレサ・テン）、
イエスタデイ（ビートルズ）、今日の日はさようなら（森山良子）、涙くんさようなら（坂本九）、
知床旅情（森繁久彌）、しあわせのうた（榊原郁恵）、心の瞳（坂本九）、
黒ネコのタンゴ（皆川オサム）、山口さんちのツトム君、めだかの兄弟（わらべ）、サザエさん、
亜麻色の髪の乙女（ヴィレッジ・シンガーズ）、サボテンの花（財津和夫）、待つわ（あみん）、
虹と雪のバラード（トワ・エ・モア）、あの素晴らしい愛をもう一度（トワ・エ・モア）、
世界は二人のために（佐良直美）、りんごのひとりごと、旅の夜風、リンゴの唄（並木路子&霧島昇）、
青春の影（チューリップ）、まちぶせ（石川ひとみ）

<3月>

うれしいひなまつり・・・「雛祭り」
どこかで春が、うぐいす、春が来た、どじょうこふなっこ、故郷を離るる歌、
千の風になって（秋川雅史）、涙そうそう（夏川りみ）・・・「お彼岸」
あおげば尊し、蛍の光、思い出のアルバム、
贈る言葉（海援隊）、おさななじみ（デュークエイセス）、学生時代（ペギー葉山）、
いい日旅立ち（山口百恵）、卒業写真（荒井由実）、手紙（アンジェラ・アキ）・・・「卒業ソング」
なごり雪（イルカ）、あなた（小坂明子）、涙そうそう（夏川りみ）、花は咲く（NHK復興支援ソング）、
負けないで（ZARD）、夢をあきらめないで（岡村孝子）、三百六十五歩の紙飛行機（AKB48）、
いのちの歌（竹内まりや）、ふるさとは今もかわらず（新沼謙治）、花のメルヘン、
さくらさくら、花かげ、花咲爺、さくら（森山直太朗）、サライ（谷村新司、加山雄三）・・・「桜」にちなんで

<4月>

朧月夜、春の小川、春の歌、春の唄、花の街、ちょうちょ、お花のホテル、
花（春のうらのの〜）、荒城の月、あわて床屋、
靴が鳴る、雀の学校、めだかの学校、仲良し小道、赤い帽子白い帽子・・・「入学式」
花〜すべての人の心に花を（喜納昌吉）、野に咲く花のように（ダークダックス）、四季の歌（芹洋子）、
忘れな草をあなたに（倍賞千恵子）、この広い野原いっぱい（森山良子）、北国の春（千昌夫）、
花の首飾り（ザ・タイガース）、花〜すべての人の心に花を〜（喜納昌吉）、赤い花白い花（赤い鳥）、
赤いスイートピー（松田聖子）、瑠璃色の地球（松田聖子）

<5月>

こいのぼり、鯉のぼり、せいくらべ、金太郎、おすもうくまちゃん・・・「こどもの日」
おかあさん、やさしいおかあさま、かあさんの歌、肩たたき、ないしょ話、この道・・・「母の日」
赤い鳥小鳥、七つの子、かなりや、こどりの歌、かっこう、静かな湖畔・・・「愛鳥週間」
みかんの花咲く丘、茶つみ、夏は来ぬ、若葉、みどりのそよ風、埴生の宿、故郷の廃家、
おお牧場はみどり、森へ行きましょう、森の小人、ゆりかごの歌、ねむの木の子守歌、
シュベルトの子守歌、ブラームスの子守歌、野ばら、からたちの花、
とんがり帽子（鐘の鳴る丘）、高原列車は行く（岡本敦郎）、森の水車（並木路子）、
翼をください（赤い鳥）、遠くへ行きたい（ジェリー・藤尾）、バラが咲いた（マイク真木）、
白い色は恋人の色（ベッツィ&クリス）

<6月>

とけいの歌、大きな古時計、早起き時計、時計台の鐘・・・「時の記念日」
雨、あめふり、雨降りお月、かえるのうた、蛙の笛、かたつむり、てるてる坊主・・・「梅雨」
グッドバイ、グリーングリーン・・・「父の日」
鎌倉、蛍、蛍の宿、ほたるこい、おおブレネリ、あの子はたあれ、赤い靴、青い眼の人形、ドレミのうた、
花嫁人形、瀬戸の花嫁（小柳ルミ子）、花嫁（はしだのりひことシュベルト）、お嫁においで（加山雄三）、
てんとう虫のサンバ（チェリッシュ）・・・「ジュニアブライド」
川の流れのように（美空ひばり）、やさしさに包まれたなら（荒井由実）、駅（竹内まりや）

<7月>

たなばたさま、キラキラ星、星の界、見上げてごらん夜の星を（坂本九）・・・「七夕」
とんぼのめがね、牧場の朝、琵琶湖周航の歌（加藤登紀子）、砂山、浦島太郎、船頭さん、
うみ、海、我は海の子、かもめの水兵さん、浜辺の歌、かわいい魚屋さん・・・「海の日」
おおブレネリ、遠き山に日は落ちて、夢路より、星めぐりの歌、
山のロザリア（スリー・グレイセス）、山小舎の灯（近江敏郎）、琵琶湖周航の歌（加藤登紀子）、
思い出の渚（ザ・ワイルド・ワンズ）、さくら貝の歌、もしもピアノが弾けたなら（西田敏行）、
ラジオ体操の歌（藤山一郎）、憧れのハワイ航路（岡晴夫）、今日の日はさようなら（森山良子）、
風になりたい（ザ・ブーム）、オー・シャンゼリゼ、虹の彼方に、およげたいやきくん

<8月>

花火、村祭、夏の思い出、椰子の実、波浮の港、ふじの山、箱根八里、アルプス一万尺、

エーデルワイス、フニクリ・フニクラ、山賊の歌、手のひらを太陽に、故郷
アロハ・オエ、オー・ソレ・ミオ、サンタ・ルチア、ローレライ、
ゴンドラの唄、朝はどこから（岡本敦郎、安西愛子）、銀座カンカン娘（高峰秀子）、
恋のバカンス（ザ・ピーナッツ）、長崎の鐘、芭蕉布、さとうきび畑（森山良子）、
太陽がくれた季節（青い三角定規）、ひまわり娘（伊藤咲子）

<9月>

赤とんぼ、牧場の朝、ちいさい秋みつけた、里の秋、虫の声、
十五夜お月さん、月、うさぎ、兎のダンス、月の沙漠・・・「十五夜」
秋の夜半、からすの赤ちゃん、子鹿のバンビ、故郷の空、故郷を離るる歌、
赤い靴、青い眼の人形、あの町この町、夕日、夕焼け小焼け、風、夢であいましょう、
あざみの歌（伊藤久男）、秋桜（山口百恵）、誰もいない海（トワ・エ・モア）、夜明けのうた（岸洋子）、
少年時代（井上陽水）、ジョニィへの伝言（高橋真梨子）、恋に落ちて（小林明子）、
千の風になって（秋川雅史）

<10月>

旅愁、里の秋、村祭、秋の夜半、秋の子、どんぐりころころ、小さな木の実、
証城寺の狸囃子、俵はごろごろ、ずいずいすっころばし、
汽車ポッポ、汽車、鉄道唱歌、線路は続くよどこまでも、夜汽車、高原列車は行く（岡本敦郎）、
電車ごっこ、電車、夜汽車・・・「鉄道記念日」
さよならの向う側（山口百恵）、五番街のマリーへ（高橋真梨子）、明日があるさ（坂本九）、
この木なんの木、一人の手（本田路津子）、誰もいない海（トワ・エ・モア）、
さよならをするために（ピリー・バンバン）、湖畔の宿（高峰三枝子）、ふれあい（中村雅俊）、
リンゴの唄（並木路子）、ルージュの伝言（荒井由実）、木綿のハンカチーフ（太田裕美）、

<11月>

紅葉、まっかな秋、たき火、野菊、庭の千草、お猿のかごや、待ちぼうけ、村の鍛冶屋、
ともしび、一週間、赤いサラファン、黒い瞳の、バイカル湖のほとり、ステンカ・ラージン・・・「ロシア民謡」
七つの子、通リゃんせ・・・「七五三」
北上夜曲（和田弘とマヒナスターズ）、心の窓に灯火を（ザ・ピーナッツ）、三百六十五歩のマーチ（水前寺清子）、
白いブランコ（ピリー・バンバン）、冬が来る前に（紙ふうせん）、学生時代（ペギー葉山）

<12月>

冬景色、冬の星座、冬の夜、浜千鳥、交響曲第九番「よろこびの歌」、
お正月（もういくつ寝ると～）、
シングルベル、赤鼻のトナカイ、もろびとこぞりて、きよしこの夜、サンタが町にやってくる、
おめでとうクリスマス、ママがサンタにキッスした、アメイジング・グレイス・・・「クリスマス」
クリスマス・イブ（山下達郎）、風（はしだのりひことシューベルツ）、時代（中島みゆき）、
若者たち（ザ・ブロードサイドフォー）、昴（谷村新司）、地上の星（中島みゆき）、神田川（かぐや姫）、
切手のないおくりもの（財津和夫）、遥かな人へ（高橋真梨子）、オリビアを聴きながら（杏里）、
糸（中島みゆき）、世界に一つだけの花（スマップ） など