

時間を止める ザ・ワールド

時計を使ったレクです。

これは意外だったのですが

習慣にすることで、思わぬ効果が生まれました。

よろしければレク+思わぬ効果をお教えます。



ジャンル 認知症予防 ゲーム

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度2 所要時間 10分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人~

道具 (一人当たり予算0円)

時計、ストップウォッチ等の
時間を計測できるもの。
紙とペン

注意点・追加ルール

期待効果 收拾がつかない場面があるが、そんなときに教育?となるようなレクになった

1 決められた時間を当てるレクです。
秒針が12のところに来た時、全員で目を瞑ります。
口に出さないように心の中で唱えてもらいます。
例) 30秒立ったら「はい」と言い、手を上げ、目を開けます。

2 一番近かった人が勝ちです。
秒針でなくとも、最初から目を瞑った状態で、職員の方が掛け声をかけて
始めてもかまいませんが、最初の2秒くらいは数えてあげた方がいいかもしれません。

3 当施設ではこれをたまに行っていました。
他のレクの前に2～3分だけ。

4 ある日話を聞いてほしい時、思わず「20秒数えてくださーい。せーの」と言ったところ
皆さんこのレクを始めたんです。勝った人におやつをオマケしてあげたり
肩たたきをしていたら、いつの間にか習慣になってしまい

5

こちらとしては言うことを聞いていただく良いきっかけになりました。しばらくやってからのことだったので、まずはレクを覚えてもらい刷り込むことですね。ご褒美が利いたのだとしてもそれでもいいと私たちは思っています。