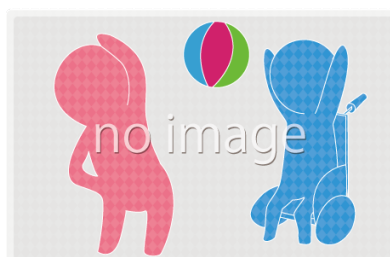


# 器用な人間は帽子を取れる

帽子を被ってもらいます。あることをした状態で帽子を脱いでもらいます。



ジャンル 運動機能改善

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～15分

性別 女性  好評です 人数 1人～

道具 (一人当たり予算0円)

ぼうし、秘密の1点

注意点・追加ルール

期待効果 上肢の運動機能改善効果

1 帽子をかぶります。手を使って帽子を取るのですが、ワキに物を挟んだ状態でそれを落とさずに取ってもらいます。ペットボトルやボールがいいでしょう。

2 前かがみになって落としてはダメです。多少は前かがみになってもいいです。脇に物があると腕を一定以上上げられないので苦戦します。

3 落としてしまったらペナルティで挟んだ状態に戻ってから3秒数えたら再開できます。

4 個人戦にして、帽子を取れた順番を競いましょう。

5 慣れたらタイムアタックに挑戦したり、挟むものを変えてみましょう。タイムアタックは脇から落としたら減点方式にするといいです。