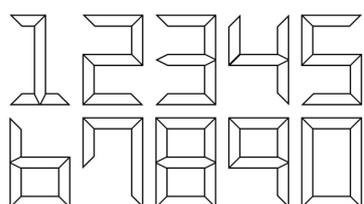


スリルナンバーレクリエーション

2人からできます。簡単に見えて規則性があるレクですので、頭を使えば攻略の糸口が掴めるかもしれません。数字を言うだけの簡単な脳トレです。少人数でも大人数でもできる上、道具もありません。



ジャンル 認知症予防

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 1回3分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

注意点・追加ルール

期待効果

1 輪になって座りましょう。まずスリルナンバーを決めます。

2 人数×5倍以上の数字を設定します。
「5人」でスリルナンバーを「30」として説明します。

3 まず1人ずつ順番に1つ～3つ数字を数えます。

4 「5,6」、「7,8,9」、「10,11」、「12」、「13,14,15」...このように宣言。

5 スリルナンバーを言ってしまったら負けです。

6

自分がスリルナンバーを言わないように考えて数字を宣言しましょう。