

ミニボトルリレー

冬に温かい飲み物が入って売られている300mlのペットボトルを使って指先の筋運動をします。



ジャンル 運動機能改善 介護予防

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 10分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 4人～

道具 (一人当たり予算0円)

300mlペットボトル、水

注意点・追加ルール

期待効果 指先の運動 + 腕のトレーニング

1 最初は空のペットボトルを使います。
親指と小指だけで挟んで持ち上げます。
次に人差し指と小指だけで挟んで持ち上げます。

2 このどちらかのパターンを使って、リレーを行います。
縦一列に並んで、掛け声と共に先頭の方はテーブルに置いてあるペットボトルを挟みます。

3 そのまま次の人に渡すのですが、互いに親指と小指だけで受け渡しします。
人差し指と小指の方が難易度は高いので、そちらは慣れてからにしましょう。

4 落としたら渡す人が拾いにいき、もう一度受け渡すところから再開します。
水を入れて重くすることもできますが、持ち上げられない人もいますので

5 どこまで持ち上げることができるか検証して水の量は決定してください。
水を入れて10秒は持ち上げていられるくらいの量が目安です。