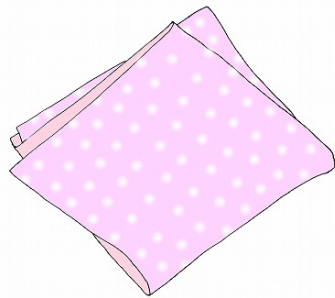
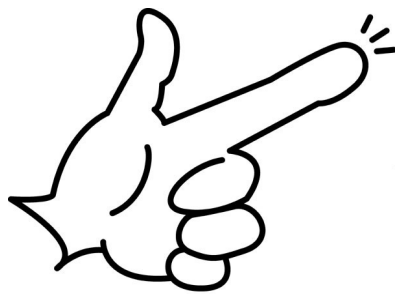


指綱引き

使うのは親指 + 他の指 1 本の計 2 本のみです。



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

1 試合 1 分

性別

男性



好評です

人数

2人~

道具

(一人当たり予算0円)

ハンカチ

注意点・追加ルール

注意：力の入れすぎでハンカチが外れた際の椅子からの転倒などに気を付けてくださいね。

期待効果

指のリハビリトレーニング。

トーナメント形式によるモチベーションの向上。

1

参加者2人で向かい合って座ります。
ハンカチを斜めに半分に折り、三角形にします。

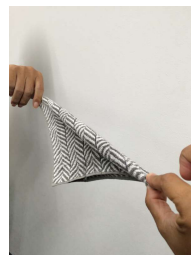


2

三角形にしたハンカチの底辺の角を片手の指2本で持ち、職員さんの掛け声と共に引っ張り合います。

基本は親指 + 他の指です。

難易度が高いのは、親指と小指です。これを毎日続けるだけで指の感覚リハビリになります。



3

強さによって対決する時の指を変えます。
強い人は予め親指 + 小指という条件で、対戦相手は薬指や中指で戦います。
どの指の組み合わせなら勝てるか挑戦してみるのもいいでしょう。

4

私たちの施設では、月に1度トーナメントを開催しています。
前回優勝者は必ず親指と小指にし、シードにすることで他の方達も最初から優勝者と当たらないのでたくさん試合ができます。

今月の優勝者は さんでしたー。
うちでは3連覇したら
両手の小指で挟んで戦ってもらっています。
さすがに小指 + 小指は難易度が高すぎるようですw

5

ハンカチでなくとも、糸のようなものでもできます。
しかし、食い込んだりして怪我をする恐れがあるので軍手や手袋をはめて行いましょう。

6

糸というだけでも難易度が上がりますが
軍手によって更に難易度が高まります。これで本当の綱引きみたいに挑戦できます。