

テーブルサッカー

机上レクで口腔ケアを行います。楽しみながら口腔ケアを行うことで、継続したりハビリに発展します。



ジャンル 運動機能改善 口腔ケア 机上レク

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3 所要時間 15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)

先の曲がるストロー、ピンポン玉、牛乳パック、セロハンテープ

注意点・追加ルール

期待効果
口腔ケア
達成感
運動機能改善

1 ゴールを作りましょう。牛乳パックを7cm幅に輪切りします。
1辺はいらないので、切り取ります。
立てかけるために、切り取った面と接していた面を1cm折って、セロハンテープでテーブルに固定します。
ホッチキスの針の形から「皿」という漢字のように両端を1cm折るイメージです。
(写真がなくてすみません。写真が撮れたらアップ致します。)
これで準備は完了です。

2 スタートはピンポン玉をテーブルの中心に置き、合図と共に一斉に息を吹きます。
ストローを使って息を吹きかけ、ピンポン玉を相手ゴールに潜らせたなら1点です。

3 点が入ったら、入れられたチームボールとなるので、中心から吹く権利が与えられます。
守る方は、自分のゴールの前で息を吹いて防ぎます。
制限時間内により多くの得点を取れた方の勝ちになります。

4 ストローに直接ボールが当たるとハンドです。敵ボールとなります。
ゴールの前にストローを置いて守るのではなく、ストローは浮かせた状態で正面から息をかけるか
横から思いっきり吹いて反らせることとなります。

5

拾いテーブルなら数名でチームを組んで行うこともできます。
審判もいた方がより本格的な試合になります。
移動してる途中で体勢を崩してテーブルで体を打ったりしないように注意してください。

6

PKは中心から真っ直ぐ吹いて行ってください。
また、施設内で独自のルールを作ってみてください。決まった型はありませんので。

7

サッカーでなく、ストローで吹いたピンポン玉を紙に丸く色を塗ったものに乗せるゴルフのようなゲームもできます。
あくまでも、口腔ケアを目的としたレクです。
息を吸って吐く工程に意味があることをお忘れなく。そのノウハウを使ったレクを考えてみてください。