

つまむ洗濯バサミ

洗濯バサミは服などをつまむもの。

このレクでは、洗濯バサミをつまみ上げて、紙コップを洗濯バサミでつまむ。

指のリハビリレクです。



ジャンル 運動機能改善 ゲーム

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 5～20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100円)

紙コップ
せんたくバサミ

注意点・追加ルール 洗濯バサミで指を挟んだりしないように注意してください。

期待効果 指の運動。片手ずつ行うといい。
両手の指を動かすりハビリレクです。

1

紙コップの大きさは大きいものがオススメです。
紙コップの淵につく分だけ洗濯バサミを紙コップの中に入れてください。



2

掛け声で始め、洗濯バサミを1つずつ取り出し、紙コップの淵を挟みます。
全て挟み終わったら、1つずつ取って、コップの中に戻します。
早く全てを戻し終わった利用者さんの勝ちです。



3

洗濯バサミをつまみ上げる運動と広げるためにつまむ運動の2種を行えます。



4

慣れたら利き手ではない方でも挑戦してください。
日々続けることで指の筋力が衰えずに、箸を持てたり
します。
リハビリは継続することに意味があるので、決して1
回限りにならず、職員の方もリハビリレクということ
を理解して実践してください。



5

