

# 投げ

何かを投げることは運動機能改善とストレス発散には非常に良い。施設にあるものを利用して、簡単にストレス発散できるレクを紹介します。



ジャンル 運動機能改善 その他

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 25分

性別 男性  好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

施設にあるもの、メジャー

注意点・追加ルール 投げる方向に人がいないことを確認してから行ってください。

期待効果 ストレス発散、上肢の運動機能改善。

1 お手玉を投げて飛んだ飛距離を他の人と競います。これは車いすの方でもできますし、片麻痺の方でも片腕の運動機能向上の目的で行えます。距離を測る時にメジャーを使います。

2 上、横、下、両手投げ等様々な技法があります。全ての投げ方をすることをオススメします。  
投げやすい姿勢を見つけるためでもあります。投げ方によって使う筋肉が違うので、まんべんなく運動することができるのです。

3 距離を競わずともトレーニングと称して、決められた線よりも遠くに投げる訓練ということにすればいいのです。

4 競う場合立って投げる時、なるべくその場から動かずに足をくっつけた状態ですると不公平さがなくなります。  
純粹に記録だけなら、規定線から出なければ踏ん張りの姿勢は自由にして良いでしょう。

5 介護度によってお手玉2個を袋に入れて投げるなど、重さを変えるのもいいと思います。