

机上重ねバランス

あるものを重ねて高く積みます。テーブルの上のできるので場所もとりません。



ジャンル 運動機能改善 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 各5分ずつ

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人～

道具 (一人当たり予算100円)

六角えんぴつ、マッチ棒

注意点・追加ルール

期待効果 指先の運動。集中できる。達成感が得られる。

1 六角鉛筆を横に置いて、1本ずつ重ねていきます。
何本積めるか競ったり、10本重ねるのにかかる速さで競います。
10本重なって5秒間静止できれば成功です。

2 マッチ棒を漢字の「井」の字のように重ねる
こちらは何段詰めるかで競います。2本重ねた時点で1段と数えます。
もしくは4本で1段でもいいです。

3 制限時間内に何段詰めるかを競う方がこちらは良いです。六角えんぴつの方が難易度が高いからです。