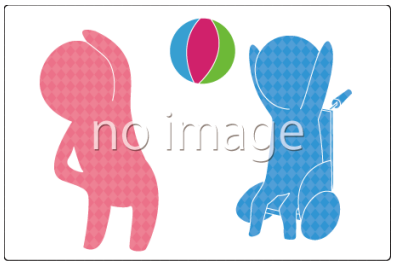
聴力、口腔ケア、脳トレの簡単レク３種

３つのレクを販売します。３つで１チケットです。それぞれに違った効果があります。是非お試しください。



ジャンル	認知症予防　介護予防　口腔ケア　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　２０分ずつ
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) ストロー。 ストローで吸える小さくて軽い物。
注意点・追加ルール	
期待効果	聴力の向上。口腔ケア。脳トレによる認知症予防

1 聴力のレクリエーション「鼻声でわかるかな？」
当てる人は目隠しをした状態で始めます。

2 鼻をつまんで順番にしゃべる他の利用者さんや職員さんを当てるレクです。
正解数に応じてポイントを付与しましょう。

3 最初は離れたところから行い、わからなければ段々と近づいていきます。
聞こうと集中することで普段の会話のための訓練にもなります。

4 口腔ケアレクリエーション「バトルストロー」
２人からできます。互いにストローを加えて準備完了です。

5 ストローで用意されたものを同時に吸いつけて持ち上げます。
息が切れて吸いつけていたものを先に落とした方が負けです。

6

ストローで吸いつけるものとして
ティッシュペーパー、ピーナッツ、同じサイズに切った紙、ブロック等です。
呼吸と嚥下(舌)のレーニングになります。

7

脳トレレクリエーション「あべこべ〇×クイズ」
司会者の質問に対して、頭の上で手で〇を作ったり、交差させ×を作って答えるレクです。
ただし、答えと逆のジェスチャーをしなければいけません。

8

「あなたは男性ですか？」の質問に対して、男性は×、女性は〇を頭の上で作ります。
答えを考えて、更に反転させるだけの考えを脳でしなければいけないのです。
脳をフル活用した脳トレができます。

9

答えが人それぞれバラバラになるようなものでもいいですよ。
では、いくつか質問例を記載しておきます。
「カレーには醤油をかける」　人それぞれ
「納豆の原料はピーナッツだ」　〇を作ると正解
「日本の首都は東京だ」　×を作ると正解
「あなたの名前は〇〇だ」　本人以外は〇を作り、本人は×を作る