

指折りリハビリレク

手の指のリハビリになるレクです。

最初は頭も使います。気が付くと全員夢中になってしています。

毎日5分だけでもするとリハビリ効果大なので

是非ご活用ください。



ジャンル

運動機能改善

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

5分

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0円)

注意点・追加ルール

期待効果

指の運動機能改善

1 片手はパーです。(広げておきます)
もう片方は親指を折っておきます。
今回は説明のため、左をパー、右が親指折れた手とします。

2 左手は親指から順番に折っていき10数えます。
右手は人差し指から折っていき10数えます。

3 これを同時に行います。まずは片手ずつ練習しましょう。
同時にできるようになるまで毎日続けてみましょう。

4 できるようになったら
左右の手を入れ替えてやります。

5 更に応用として、右手の折る本数を増やしてみましょう。
親指と人差し指を折った状態でやる。
更にそこへ左手も親指を負った状態になると
難易度は増す一方なので、職員の方でも大変です。

6

私たちは良い脳トレだと思って毎日続けています。
応用をしましてからの利用者さん達の必死な表情は
どこか元気も出てきたように見えます。