

# ペットボトルリサイクルレク 1

ペットボトルを使ったレクです。

1～3がありますので、それぞれどうぞ

1ではバランス感覚を養うリハレクが5種類入っています。



ジャンル

運動機能改善

身体面への効果

手指の運動 腕の運動(上肢の運動) 足の運動(下肢の運動) 協調運動、バランス力の向上

精神面への効果

集中力の向上 意欲、期待感の向上

介護度

要介護度3

所要時間

各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)

ペットボトル(2L、500ml)

注意点・追加ルール

期待効果

バランス感覚を養う。手の運動。

1

「1．片手で持って上下入れ換え」

500mlを片手で持ち、その状態から上下が逆になるように持ち手だけを使って入れ換える。

2Lはできないこともない。指の運動になる。

2

「2．手のひらバランス」

2Lのを手の平や甲に乗せて10秒数える。蓋を下にするのは甲だと難易度が高すぎて10秒できるのは至難の技です。横に寝かせてバランスを取るのもいいです。面積はあっても、左右のバランスも追加になるのでこれはこれで難しいです。利き手だけでなく、両手でやりましょう。

3

「3．椅子に座って腹筋運動」

座った状態で、2Lを両足で挟んで上下に動かします。これを計10回3セット繰り返しましょう。腹筋運動する機会がなかなかないので、補助をつけることで簡単に行えます。毎日の継続が大事です。

4

「4．椅子に座ってバランス2種」

立たせる場所が2か所あります。【膝】【足の甲】

座った状態で膝の上に2Lを置きます。これが立たないんですよ。何故ならくぼみがあるから。

そこで水を少し入れてください。立たせやすくなります。膝もなるべくくっつけて平らにするようにしましょう。

足の甲へは、手で蓋の方を持って乗せます。バランスが取れたと思ったら手を離す。

5

実は一番難しいですね。

水を入れたらいいとアイデアを出されたのは利用者さんでした。自分達で解決策を探せる辺り、まだまだ元気な証拠です。

6

「5．足でペットボトルを起こす2種」

イスに座った状態で、床に寝かせてあるペットボトルを立たせます。大きさはどちらでも良いです。

1つ目は普通に底を下に起こす。2つ目は蓋を下に起こす。足の甲バランス並に難しいです。

でもやっぱり足の甲は1番ですね。こちらの方が難易度が低いと話せば、皆さんやる気になりますよ。

7

バランス力を養うことで転倒の危険性を減らせると考えています。

力をつけるために簡単な筋トレをして、不意の転倒時に踏ん張れるような体作りの手伝いをレクでできたらと思います。