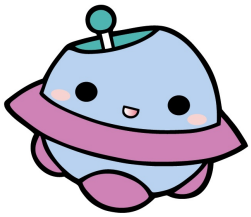
ＵＦＯ飛来！！？

UFOが飛んでいるかのように物を投げます。
認知症予防になる脳トレをご紹介します。



ジャンル	運動機能改善　認知症予防　ゲーム
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　２５分以上
性別	男性　女性　どちらも好評です　人数　5人以上
道具	(一人当たり予算0円) 自施設にある様々な物
注意点・追加ルール	
期待効果	脳トレによる認知症予防。動体視力の向上。

1 参加者は一同に座って待機してもらいます。
物を投げて、それが何なのか当ててもらうレクです。

2 投げるのは空間があればできます。一方からもう一方の地点に物を投げるだけです。

3 襖があれば、少し開いてできます。シーツ等で壁を作ってもできます。

4 職員の方がそれぞれの地点で構えて、一方の方が物を放ります。
もう一人は投げられた物が壊れないようにキャッチします。

5 素早く投げることで何が投げられたかわかりません。

6

段々とゆっくりにしたり何度か投げていると気づかれます。
気づいた人は手をあげて答えます。何問かやって、正解数の多かった人が優勝です。

7

投げたものが何なのか考えることと、それを見破ろうと集中して見ることで五感を鍛えることができます。

8

投げる物のオススメ
ぼうし、りんご、新聞紙、トランプ、５００円玉、お手玉等、落としても被害の少ないもの
あと軽いものがいいですね。