

# 私達のベスト10

自分のベスト10を活用し、他の利用者さんとどれだけ好み等が似ているか確認できるレクです。  
コミュニケーションになり、考える過程が脳に良い上、楽しく行えるレクです。

## 好きな食べ物

- ①サバの塩焼き
- ②ブリの照り焼き
- ③ハンバーグ
- ④ポテトサラダ
- ⑤きゅうりの浅漬け
- ⑥お好み焼き
- ⑦トマトサラダ
- ⑧肉じゃが
- ⑨ちらし寿司
- ⑩お吸い物

ジャンル 認知症予防 机上レク イベントレク 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2 所要時間 30分

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)

紙とペン

注意点・追加ルール

期待効果 コミュニケーション。脳トレ。

1

まずお題を決めます。

(例)好きな 、嫌いな 、食べ物、動物、有名人、都道府県等

2

明確にベスト10を作る必要はなく、5分くらい時間を取って、好きなものならば10個を書き出すだけです。

好きなもの10種類と、ご解釈ください。

好きな食べ物

- ①サバの塩焼き
- ②ブリの照り焼き
- ③ハンバーグ
- ④ポテトサラダ
- ⑤きゅうりの浅漬け
- ⑥お好み焼き
- ⑦トマトサラダ
- ⑧肉じゃが
- ⑨ちらし寿司
- ⑩お吸い物

3

参加者全員が書き終わったら、順番に一人ずつ発表します。

例えば、好きな食べ物というお題で1人目が「うどん」と答えます。

4

他の参加者は、自分も「うどん」と書いていた場合、手をあげます。

この時手を上げた人数が得点となり、「うどん」を書いた人全員に得点が入ります。

5

自分だけだった場合、1点が入ります。10種類全部を確認したら次の人の番です。

6 すでに出たものはもう言わなくてもいいですが、記録し忘れていた場合等があるのでできればすべて発表するようにしましょう。

7 最後に得点の高かった人が優勝です。

8 別ルール  
ベスト10をベスト3にします。

9 ジャンケンで順番を決め、今度は1人1種類ずつ回答します。  
ただし、先ほどまでと大きく違うところがあります。

10 ベスト3を当てられた人はアウトになります。  
3～5周するまでに3つ全て言われてしまったら負けです。

11      なので、答えにある程度バラつきの出るようなお題にするのがオススメです。

12      (お題例)嫌いな食べ物、好きな歌、好きな映画  
個人の趣味が反映されるようなものがバラつきを生みます。

13      無理にベスト10や3でなくとも、5や1でどちらも行えます。  
施設にあった時間やニーズにルールを変えて行ってください。