

# ひらがなとカタカナを使ったレク

書き取りレクです。

ひらがなとカタカナを上手く利用して行います。

考えながら作成する必要があるため、脳トレ効果が期待されます。

ちなみにこれは30代からできる脳トレです。

様々な年齢層がいても、全員参加型でできる脳トレ効果の高いレクリエーションです。



ジャンル 認知症予防 机上レク

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 1日30分目安

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)

紙とペン

注意点・追加ルール

期待効果 脳トレによる認知症等の防止トレーニング  
日々続けましょう。

1 当施設での実践例を元にご書かせいただきます。

2 数字をひらがな(カタカナ)だけで順番に書く。  
いち、に、さん、よん(し)、ご、ろく、なな(しち)、はち、きゅう、じゅう  
イチ、ニ、サン、ヨン(シ)、ゴ、ロク、ナナ(シチ)、ハチ、キュウ、ジュウ

3 数字と交互に書く  
いち、2、さん、4、ご、6、なな(しち)、8、きゅう、10  
奇数、偶数の逆も可。カタカナでもいいです。

4 制限時間内に...しかも  
10秒以内にご書いてくださいと言っておき、カウントします。  
ご丁寧に逆から「10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0」  
ただでさえ難易度が高いのに、更に上げてしまう鬼のような所業。

5

逆から書く(応用)  
じゅう、きゅう、はち...  
10、きゅう、8、なな...  
ジュウ、9、ハチ、7...

6

50音を【ん】から書き始める  
ん、を、わ、ろ、れ、る、り、ら.....お、え、う、い、あ  
最初は制限時間を決めて、どこまで書けるかを計測し、終わったら最後まで書いてもらいます。  
カタカナも同様に行いましょう。

7

50音ひらがな・カタカナ  
あ、い、う、え、お  
ア、イ、ウ、エ、オ

8

単語ひらがな・カタカナ  
りんご、ごりら、しょうぼうしゃ、いノなカのカワズ  
短歌や俳句を混ぜこぜにしたり、童謡や歌でもいいです。

9

まとめ

どのノウハウも、いくつ合っていたか採点して得点をつけ、記録してください。  
次回は記録を超えるようにと目標設定をしましょう。

10

職員さんも一緒になってやることで、若さのアピールになるか、高齢者に負けて「がんばります」と一笑い取れるような場面になることもあります。  
認知症予防になるし、ふとした瞬間に目に飛び込んだ文章を交互に変換できるようなハイスペック脳を作ることは何歳になっても可能です。