

嗅覚ケア【において当てるレク】

嗅覚を鍛えるには、実際においていただくのが一番！簡単にできて且つ、楽しいレクをご紹介します。



ジャンル 介護予防 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 20分

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)

ボウル、アルミホイル、匂わせるもの、紙とペン

注意点・追加ルール

期待効果 嗅覚機能改善、向上。

1 ボウルに匂わせるものを入れて、アルミホイルで蓋をします。
アルミホイルの中心に少し穴を開けておきます。

2 参加者の方に一つずつ匂っていただきます。
匂って、何が入っているかわかったら参加者はそれぞれ、紙とペンに答えを書きます。

3 嫌いなにおいもありますから、レクをする数日前にリサーチをしましょう。
用意しようと思っているものの好みを聞くといいです。
キムチや納豆はにおいが強くて、ゲームとしては楽しいですが、苦手な人への配慮を考
えて行いましょう。

4 柑橘系やお菓子の甘いにおいはリラックス効果があるので積極的に採用してください。
特に柑橘系は、匂っただけで脳に作用して唾液の分泌を促進します。
口が乾いてしまうことを防げますので、実は口腔ケアにもなります(柑橘や梅干しに限
る)

5

ボウルは複数用意しましょう。たまに、何も入っていないものを用意し、錯覚させてみてもいいです。
何を書いたか後で検証してみると楽しいです。