

# はい、どうぞゲーム

親を決めて親の指示に従って行動するレクです。ストレッチをしながらルールに乗っ取った脳トレも同時に行います。



ジャンル 体操 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 15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)

注意点・追加ルール

期待効果 ストレッチによる運動機能改善  
脳トレ

1 職員の方1名を親とします。  
他の参加者の皆さんは職員のする動作をマネするか、指示された動きを実践します。

2 この時「はい、どうぞ。」と親が言った時だけ動作をマネてください。  
「はい、どうぞ。両手を上にあげてください。」

3 「両手を上にあげてください。」と言いながら両手を上に上げる動作を親がした時  
それにつられて両手を上に上げてしまった人は失敗です。  
「はい、どうぞ。」と前に付けて言っていないからです。

4 前に付ける言葉はアレンジしてください。  
個人を対象にする時は、お名前をお呼びした時だけマネてくださいと言えばいいです。

5 「はい」だけ言って引っ掛けるの也有りです。  
動作は筋を伸ばしたり、指を折ったりするようなストレッチ動作を中心にしましょう。

6

鼻の頭を右手で触る、目頭を押さえる等なんでもいいのですが  
左足を上げるといった転倒の恐れがあるような指示は十分気を付けて行ってください。