

コインを使ったトレーニング2種

コインを使って、指と腕のトレーニング



ジャンル 運動機能改善 認知症予防

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 5分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人～

道具 (一人当たり予算110円)

10円玉と100円玉

注意点・追加ルール

期待効果 指の感覚補強。腕の筋トレ。軽い脳トレ。集中力が増す。

1 指先だけでコインを当てる
10円玉と100円玉を数枚用意します。

2 目を瞑った状態で、指先の感覚だけで分けてもらいます。
最初はわからなくとも、段々と感触等でわかってくるので日々続けてください。

3 初めは5枚からスタートし(10円3枚、100円2枚等)段々と枚数を増やしてみましよう。
集中力と指先の感覚の向上になります。

4 だるまコイン落とし
だるま落としの要領で、コインを重ねます。同じ種類のものを5～7枚程。

5

大きさが名刺くらいの厚紙を用意します。厚紙をスライドさせて一番下のコインを弾き出します。

最後の1枚になるまで続けます。途中で崩してしまったらやり直しです。

500円玉は重く、1円や5円は軽すぎるため難易度が高いです。100円か10円がオススメです。