

三猿

簡単な上肢の運動レクです。決められた動作を言われたら行うだけでなく、上級者向け応用編もご紹介します。脳トレと瞬発力のトレーニングに最適です。



ジャンル 運動機能改善 認知症予防 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 20～30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)

注意点・追加ルール

期待効果 上肢の運動機能改善。判断能力の向上。認知症予防。

1 見猿、言わ猿、聞か猿の動作を決めて、リーダーが言った動作をマネするだけです。全て両手を使って行いましょう。その方が運動効果が高いです。

2 見猿は目を押さえる。言わ猿は口を塞ぐ。聞か猿は耳を塞ぐ。
リーダーは言うことと違う動作をします。
利用者は言われたことをマネすればいいのです。

3 リーダーは言ったことと動作が同じのパターンも用意します。必ず動作が違うレクではないことを気づかせるために、最初は黙っておきましょう。

4 応用として、言ったことともリーダーのするポーズとも違う1つのポーズをするようにします。
「言わ猿」と言って、耳を塞ぐポーズをリーダーがした場合、口を塞げば正解です。これはかなり難易度が高いですが、できれば脳トレ効果も高く、瞬発力のトレーニングにもなります。