

# ギリギリウォーター(夏：避暑/冬：暖房)

手の運動と口腔ケアができるレクを2つご紹介します。暑い夏を乗り切る避暑レク要素も入っています。冬用アレンジもできます。



ジャンル 介護予防 口腔ケア 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 それぞれ10分以内

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 3人～

道具 (一人当たり予算100円)

ふきん、洗面器、ジュース、コップ、ストロー、目隠しができる布、定規

注意点・追加ルール

期待効果 避暑(逆も可)  
口腔ケア、手の機能改善。

1

1つめ。

ふきんに水を含ませませす。軽く絞っておき、それを参加者が順番に絞り、水が1滴も出なくなった人の負けです。

3～5人ずつで行いましょう。

2

冷たい水を含ませれば避暑冬にはぬるま湯で指先から温めることができます。

洗面器で受けて、水をどんどん絞りだします。力を入れなければできないので手の機能改善効果が期待できます。

3

2つめ。

こちらも参加者は3人程度で行います。コップに各々が飲みたい飲み物を均等に入れます。コップは透明で形・大きさは同じもので行いましょう。

布で目隠しをして、コップにストローをさして準備完了。

4

職員さんは「残り c mまで飲んでください!」と言います。

コップの底から c mまで残せた人が勝ちのレクです。

集中力と考える力が必要になってきます。

5

更に制限時間を設けることで、白熱します。  
定規を当てて何cmか図り、一番近かった人の勝ちです。

6

飲み物を飲むことで口が渇くことを防ぎ、口腔ケアになります。  
夏には冷たいもので、冬は温かいもので行えばいいのです。