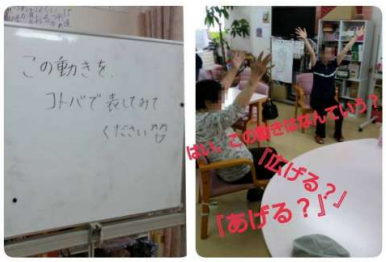
体操レク

今自分がしている動きを言葉で表現する。身体全体を使い楽しみながら、トレーニングできます。



ジャンル	運動機能改善　介護予防　体操
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4　　所要時間　１回３０～４０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0円) タオルやセラバンドなど、1～1.5mくらいのもの。 滑り止め
注意点・追加ルール	可動域に制限のある人には、無理の無いようにしましょう。 当施設では、体操時に足先を解放してやるために靴を脱いでいます、その際足の下には寒さ除けを兼ねて滑り止め（縦センチ・横45センチ）を敷いて行います。お腹に力が入るよう助言ができるとよい。

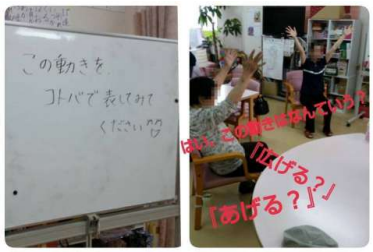
期待効果	運動機能・筋力の維持・向上 インナーマッスルの強化 バランス感覚の向上 バンドを使うことにより楽に足を上げたり回したりができるので、本人もやりやすい。（利用者談）

1

セラバンドやタオルを準備。
利用者さんに配布し持っていただく。

2

利用者が指導スタッフと同じ動きをしますが、「この動きを言葉で表現してください」と言い、考えていただく。



3

一番多かった言葉を使い、5～10回繰り返す。口で動きを言いながら体を動かし、頭で数をかぞえる。いろいろな動きをし、１回使った表現は使えません。脳みそフル回転です。
上肢・下肢に分けていろいろな運動をしてみてください。