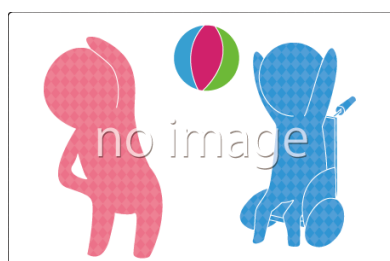


バランス保って～！

ペアになり、セラバンドの端から端までボールを渡す。座ってできるのですが、結構全身を使っています。



ジャンル 運動機能改善 介護予防

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4 所要時間 1回20分程度

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

セラバンド1.5mくらい
ボール類（転がる物なら何でもよい）

注意点・追加ルール 介護度や、身体機能が同じくらいのペアで行うとよい。

座って行いますが興奮して椅子から落ちたり落ちたボールを慌てて拾いに行く方がおられますので転倒注意。

期待効果

バランス感覚や、握力向上

目の筋肉もしっかり使えています

両足でしっかりと踏ん張る力もついてきます。

1

利用者さんにセラバンドの両端を持ってもらい、スタッフが真ん中にボール（いろいろな種類のを準備しておく面白かった）を置き、よーいドンでどのペアが一番早く5往復できるか等を競う。
ペアやボールを変えながら何セットか繰り返す。敢えて安定の悪いセラバンドを使うところにトレーニング性がでてる。