指トレde脳トレ

机上にて、一人から大人数まで対応できる脳トレ。

ジャンル	認知症予防　机上レク
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　～15分程度
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) 大きめの穴のビーズやひもが通せる玉 とビーズや玉が通せるひもなど。 容器
注意点・追加ルール	必ずビーズや玉の数を確認しておく。 1人～少人数の方がおすすめではある。 アイデア次第で幅広く応用ができる。
期待効果	脳のいろいろな部分が刺激される。

1

全員に決まった数のビーズや玉など（何か容器に入れて）とヒモなどを配る。
まずは普通に通していただきウォーミングアップ。競争有り。左右両方の手でトライ。

2

簡単な計算をしながらビーズや玉を通したり外したりする。
「5個通して、3個抜いて2個通す。はい、今何個通っていますか～？」とたずね、正解者は誰？！というレク。
耳でしっかり聞いて覚え（記憶力）、頭で5-3+2という計算をしながら（脳トレ）、指トレができる。