

手拍子コピー

真似をして動作をする、という運動です。
シンプルですが奥が深いレクです。



ジャンル 運動機能改善 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3 所要時間 15～20分

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0円)

注意点・追加ルール

期待効果 記憶力トレーニングと手の運動

1 職員が手拍子をし、それを真似ていただくレクです。
回数やスピード、手だけではなく足も、等アレンジはいくらでもできますので試してみ
て下さい。

2 職員手拍子「パンパンパン」のあと、
利用者手拍子「パンパンパン」といった具合です。

3 カスタネットや打楽器のようなものが利用者分あれば、使ってみてはいかが？

4 言葉の真似とかもおもしろいですよ。
「りんご ごりら ラッパ」
とうリズムカルに発声する言葉などを集めてみたりして。