

# 割りばし救出ゲーム

ふりふりカラカラ、  
手や手首をたくさん使って割りばしを取り出しましょう！

上肢運動効果あり。



ジャンル 机上レク 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3 所要時間 20～30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)

2 のペットボトル  
割りばし

注意点・追加ルール 割りばしの扱いには注意してください。

期待効果 上肢運動。  
集中力UP

1

2 のペットボトルに、割った割りばしを 30 本ほど入れます。

職員が試してみて、すぐに出てしまいそうなら、ボトルの口を少し狭くする等加工してください。



2

まず職員が一度見本を見せてあげてください。この時に大げさに振るアクションをして真似してもらうようにしましょう。これが上肢運動となります。

では、実際に利用者さんにペットボトルを逆さまにして振ってもらい、何本出すことができるかを競ってもらいましょう。

3

チームを組んで、対抗戦にしてみたり。

割りばしに点数を書いておいて、皆で集計してもいいですね。

4

競わなくても、単純に割りばしを外に出す行為だけを楽しんでいただくのもOKですね。