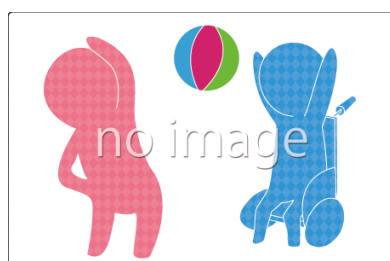


ビー玉・おはじきでレク

ビー玉やおはじきを使ったものを2種類紹介します。
指の運動機能改善と脳トレ要素があるリハビリレクです。



ジャンル 運動機能改善 認知症予防 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2 所要時間 5分

性別 人数 1人~

道具 (一人当たり予算0円)

ビー玉、おはじき、お菓子の箱2つ

注意点・追加ルール

期待効果 指の運動機能改善
脳トレによる認知症予防

1

「ビー玉拾い」

片方の箱にビー玉を10個程入れます。もう一つの箱は空のまま、30cm離れたところに置きましょう。

2本の指でビー玉をつまんで、空いた箱に移します。最初は利き手、次は反対の手と繰り返し行います。

利き手ではない方は難易度が急に上がったように感じる利用者さんが多いです。

ビー玉じゃなくおはじきやお手玉でも良いです。

2

「ビー玉掴み」

床に座ります。体の両側にビー玉やおはじきがたくさん入ったお菓子の箱を置きます。両側に用意してください。最低でも両方に10個は入れないとつまらないです。

3

職員の方が言った個数を一瞬で取ります。両手で取った個数の合計が言われた数と同じならクリアです。

なるべく早く取れるように練習しましょう。あんまり大きい数を言うと持てないので、持てる限界数は把握する必要があります。

4

これは一瞬で考え、判断して、更に小さい玉を取らなければならないので、リハビリレクとして採用しています。