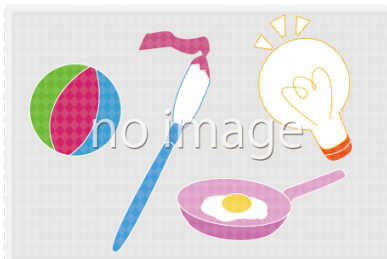


# パンスト競争

よく頭に被ってTVで芸人さんがやられていますが、高齢者の方がするとなると危険です。  
そうではない楽しみ方をご紹介します。



ジャンル 運動機能改善 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 15分

性別 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

ストッキング2足

注意点・追加ルール

期待効果 競争心によるやる気の向上。部分的な運動機能改善

1 ストッキングの先同士を結んで1つにします。入れる方が端に残っていることになりません。

2 2人1組で床に腰を下ろして、片方の足にストッキングをはめます。膝くらいまでは履くといいでしょう。  
掛け声と共に互いに引っ張り合って、抜けた方の負けです。

3 応用編  
両足に1足ずつ履いて競うと全身運動のようになります。負けまいと皆さん必死でもがきますから。

4 手でする場合、掴んだらダメなので必ずゲーでするか、手袋をはめてやりましょう。手も両腕それぞれ一本ずつすると全身運動になります。立ってすると転倒の恐れがあるのでどちらも座ってやりましょう。