

立て！立つんだ缶！

空き缶を使った運動レクです。飲み口をビニールテープで加工して怪我をしないように気を付けて行いましょう。



ジャンル 運動機能改善 イベントレク 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2 所要時間 約15分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 5人以上

道具 (一人当たり予算0円)

空き缶(たくさん)、ビニールテープ

注意点・追加ルール

期待効果 下肢の運動機能改善。
腰と指も小運動になります。

1 空き缶のプルタブは取り、ビニールテープで飲み口を目張りして怪我をしないように加工してください。

2 準備ができたなら、3人以上のグループを2つ作ります。
缶の個数にもよりますが、1チーム分しかなかったと仮定して説明します。

3 10個の空き缶を寝かせて等間隔に置きます。
まずチームの1人が1つずつ缶を起こしていきます。

4 全て立てたことを相手チームに確認してもらい、最初に立てた缶まで戻って、再び寝かせます。
全て寝かせたのを相手チームに確認してもらい、自分のチームまで戻って次の人と交代します。

5 交代した次の人は先ほど同様に缶を立てて、寝かせて戻ります。
相手チームか職員の方に確認してもらってから次の工程に移るようにしましょう。
同時にできない場合は時間を計測して早くできた方の勝ちです。

6

しゃがんだり腕を伸ばす行為はストレッチになり、物を拾う動作と同じ効果があります。

腰があまりよくない方は、座ったまま移動してもOKです。

立てる人と寝かせる人を分けて行うパターンもあります。