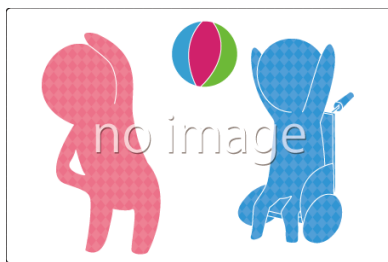


指先ガンマン

指先のリハビリレクリエーションです。
2人でゲーム感覚で行う楽しいレクです。



ジャンル 運動機能改善

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 1回の制限時間 1分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

用紙(A5以上)
チラシ等でも可

注意点・追加ルール

期待効果 指先の運動機能改善

1 2人が腕を伸ばして向い合って立ちます。
自分の手の平を合わせて、指を指の間に指を入れて組んだ状態を作り、人差し指と親指を立てて、拳銃のポーズを作ります。

2 その手で腕を伸ばして、互いの人差し指の第一関節だけで1つの紙を持ちます。
現在立っているところにタオルと置いて、動いて力を入れられないようにしましょう。

3 職員さんの掛け声と共に、紙を引いて、持っていた方が勝ちです。
上下左右に引けます。二人とも落としてしまったら引き分け。

4 身長が同じくらいの人同士で行ってください。身長差がある場合、高い方は上へは引けず、低い方も下には引けないルールを作り、ゲームバランスを整えます。

5 足の位置が動いていると踏ん張って力を入れたことになるので反則負けになります。
純粋に人差し指だけで戦う競技です。

6

強い人は、指を中指や薬指、小指に変えて行いましょう。
親指は持ち方を工夫すればできますので、工夫するところからしてみてください。考えると脳トレ効果がありますよ。