

# 食べ物簡単リハビリ

食べ物で遊んではいけません、楽しくリハビリをするために少し利用させていただきます。  
今回は2種類の食べ物レクのご紹介です。



ジャンル 介護予防 ゲーム 料理

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 10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50円)

おせんべい等。みかん。

注意点・追加ルール

期待効果 顔の筋肉リハビリ。コミュニケーション。応援したり笑ったりする一体感が生まれる。

1

おでこに置いたおせんべいを、手を使わずに食べましょう。  
顔の筋肉を動かしておせんべいを食べます。

2

この時の表情は必至さがありつつ、笑顔にもなるのでカメラで撮影して後日皆さんで見  
てみましょう。  
見られたくない方もいらっしゃるので、写真の使用許可はいただいでくださいね。

3

おせんべいじゃなくとも、転がり落ちにくいお菓子をいただいた時に試してみるのもい  
いでしょうね。  
食べ物を使うことに抵抗がある場合、同形状の別のものを用意し、口まで運べたらOK  
にしましょう。

4

みかんを仲良く剥こう  
二人で肩を組んで、片手ずつ使います。

5

合図と共に二人で相談しながらみかんの皮を剥いて、お互いに1つずつ食べさせあうことができれば終了です。

一斉に始めて、1番にできた組の優勝です。

6

本当の二人羽織りのように片方が手の感覚だけで皮を剥いて食べさせてあげてもいいです。

コミュニケーションと手の感覚運動です。

1人の場合は片手で剥くようにしましょう。片方ずつ行うことで両手指先の感覚向上トレーニングになります。