

新聞で2つのバランスレク

新聞紙を使ったリサイクルレクです。1つは対戦型。もう一つは全員でリハビリ型です。



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 5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)

新聞紙 1人1枚

注意点・追加ルール

期待効果 口腔ケア。バランス力向上。集中力が増す。首の運動。

1

新聞紙落とし

頭に新聞紙を広げて被ります。大きい場合は、半分に折ったものでもいいです。
2人で向き合って座り、合図と共に息を吹きかけて相手の新聞を落とします。

2

自分のを落とされないようにバランスをとりながら行うレクです、
息を吸って吐く行為が口腔ケア。喉の筋肉を使います。
首を使ってバランスを取ることで、首の運動になります。

3

新聞服で動こう

新聞紙1枚を広げて、上の方に2か所穴を開けて腕を通します。
正面だけですが新聞服を着た状態になりました。

4

新聞服を着て、いくつか動作を行ってもらいます。
新聞服が破れないように注意しながらします。

5

- ・イスに座る
- ・床に座る
- ・床に置いてあるお手玉等を拾う。(複数個)
- ・拾ったものを別の場所に移動させる
- ・屈伸運動
- ・走る
- ・破れないように腕を回す

6

何かを拾い、抱える動作が集中力を増して行えるのでオススメ。