

ギリギリピンポン玉運び

ピンポン玉を使って腕の機能改善レクです。感覚を研ぎ澄ませて集中しないと上手くいかないので日々練習が必要です。繰り返すことで腕の感覚改善になります。



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2 所要時間 5分～10分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 1人～

道具 (一人当たり予算0円)

ピンポン玉、割りばし、空き瓶、空き缶

注意点・追加ルール

期待効果 腕の運動機能改善。集中力がつく。

1 割りばしを割って、右手と左手で1本ずつ持ちます。
1本ずつ持った割りばしを使ってピンポン玉を挟み、ビンの口や空き缶の口に寄せます。

2 空き缶や箱等がいいでしょう。ピンは高さがあればあるほど大変ですし、口が細いので寄せにくいです。
なかなか上手くいかない場合、普通に箸の状態を持って挟んでみます。

3 簡単な動作から感覚を掴んで、難易度を上げてやってみる訓練です。
同じピンを複数本並べて、1本目に寄せたら、そこから取って2本目に移動させます。

4 リレー方式にして対戦することも可能です。どちらがより多くのピンに寄せられるか。
や、どちらが早く10本目のピンまでピンポン玉を運べるかでもいいでしょう。