

1 2 カード

トランプとサイコロを使ったレクです。少し頭を使うので認知症予防の効果があります。楽しみながらリハビリができます。



ジャンル 認知症予防 机上レク 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 15～30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100円)

サイコロ2個
トランプ

注意点・追加ルール

期待効果 考える力を養います。
脳トレで認知症予防にもなります。

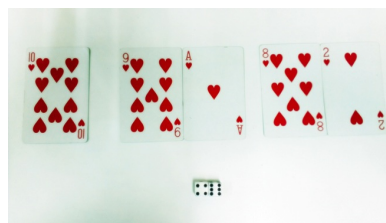
1

対戦型レクです。2名～できます。
1～12までのカードを用意します。(トランプがない
場合、紙に書いたカードを使ってください。)



2

例：サイコロの合計が10の場合
10のカードを1枚か、9と1、8と2のように10
となるような組み合わせでカードを捨てます。



3

ただし、一度に2枚までしか捨てることができません。捨てられない番も出てくるで
しょう。
より早く全てのカードを捨てられた方の勝ちです。

4

なかなか終わらない時は、捨てるカードの枚数の制限をなくしたり、残り ターンと制
限を決めて残った枚数の少ない方の勝ちにします。

5

2人1組で考えながら挑戦するのも良いでしょう。
数字とサイコロの数を増やしてみたり、引き算や掛け算で行うのも良いですよ。