

# 巻いて巻いて～

クルクル巻いて手指の運動。

手首の動きも必要です。

重さや長さを調節して上肢運動レクとして実施してみてくださいね。



ジャンル 運動機能改善 机上レク

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 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0円)

ペットボトル  
タコ糸  
お手玉等

注意点・追加ルール

期待効果 上肢運動効果。

1

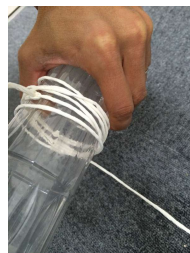
ペットボトルにタコ糸を縛りつけ、1～2M程のタコ糸の先にお手玉や水（砂）の入ったペットボトル等多少重みのあるものを縛り、準備完了です。



2

手元のペットボトルをクルクル回してタコ糸を巻き取っていきます。  
横並びで よ～いドンでスタート。

机上でも床上でも実施可能です。



3

介護度によってタコ糸の長さや引っ張るものの重さを調節してあげてください。

4

引っ張るものを装飾してレースを盛り上げるのも良いですよ。

また、クルクル巻く方のペットボトルに少しビーズや砂利などを入れておくと音が出て良いですよ。