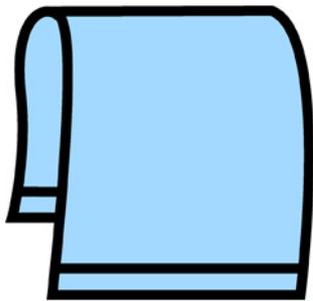


ボトル起こし

ペットボトルを使った上肢運動レクです。
シンプルで短時間で済むので、他のレクと併せて実施してください。



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3 所要時間 10

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)

ペットボトル

注意点・追加ルール

期待効果 上肢運動

1 利用者にはタオルを持っていただきます。
端とはしを持ち一本の帯状に。

2 床に（机上に）転がして置いたペットボトルをタオルを使って起こしていただきます。

3 起こすことが出来るならタオルをどのように使っても構いません。

4 起こす本数勝負か、時間を競うかというレクです。
結構集中しますよ。