

# 紙テープを破らず体操（雨日屋内）

紙テープを使って運動します。  
破らないようにするのがポイントです。



ジャンル 運動機能改善 体操

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分

性別 人数 1人～

道具 (一人当たり予算0円)

紙テープ(4～5cm幅で利用者の身長より長いもの)  
引っ越し用のビニル製のものでも代用可

注意点・追加ルール

期待効果 運動機能改善、集中力が鍛えられます。

1 1人に1本テープを配ります。

2 1.両手で両端を持って、前に垂らします。それをまたぎます。少し浮かせておくといいでしょう。  
前に進めたら、バックも挑戦してみましょう。これを10往復しましょう。

3 2.テープを縦にして、横にまたぎます。この時も少し浮かせるといいでしょう。  
行った方向と逆戻りし、これを10往復しましょう。

4 テープが浮いていることで、普段よりも足を挙げていらっしゃる状態なので  
良い運動になります。テープを破らないようにしなければいけないので  
集中してまたごうとするので、効果アップです。

5 3.応用として、なわとびをしてみてください。破れてしまわないように優しく飛びつ  
つも回数を重ねてください。

6

利用者様のできる範囲でやらせてあげてください。雨の日はこうして運動リハビリをしています。