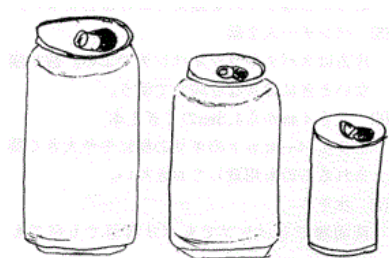


## 空き缶リサイクルレク 2

空き缶を使ったレクです。

1と2が販売されていますので、それぞれどうぞ

2ではバランス感覚を養うリハレクが7種類入っています。



### ジャンル

運動機能改善 介護予防

### 身体面への効果

手指の運動 腕の運動(上肢の運動) 足の運動(下肢の運動) 協調運動、バランス力の向上

### 精神面への効果

集中力の向上 思考力の向上

### 介護度

要介護度2

### 所要時間

各5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)

空き缶、ビニールテープ

### 注意点・追加ルール

### 期待効果

バランス感覚と集中力を養う。

1 まず空き缶のプルタブは取っておきます。口で手を切ってケガをしないようにビニルテープで口をふさぎます。

2 「1．手の平と甲でバランス」  
手の平や甲に乗せて10秒数えます。その間、落とさずバランスを取りましょう。平の場合、指はピンと伸ばして、大きく広げてください。甲の方が難易度は高いです。指を開くということは、力が入っている証拠です。指リハになります。

3 「2．グーでバランス」  
手をグーにして、平と甲に乗せて10秒バランスを取ります。それだけでなく、手を縦にして、面積が少ない状態でもチャレンジしてみてください。

4 「3．指の数を減らしてバランス」  
手の平を上に向け、人差し指、中指、薬指の3本の面だけでバランスを取ります。次に薬指も折って、2本で支えます。薬指を戻して、人差し指を折ったパターンもあります。最後はそれぞれ1本の指でバランスを取ってみましょう。これはかなり難易度が高く、バランス感覚も養えます。

5

「4．頭の上でバランス」

座った状態で頭の上に缶を立てます。立てるところから苦戦します。缶が立ったら、自分も立ち上がります。

缶を立てたまま立ち上がれたら成功です。上級者になるとそのまま歩いて座ってしまいます。せめて立った後、座るところまでは1工程として挑戦してみましょう。

6

「5．左手から右手にパス」

ただパスするんじゃありません。手のひらに立てたままパスします。缶を倒さずに立てたまま渡します。この時、指を使ってはいけません。手のひらだけを使って渡しましょう。

7

「6．立ったまま足を使って缶を立てる」

文字通りです。立ったまま、寝た状態の缶を足を使って起こします。制限時間内に個数を決めて立てる競争をしましょう。

8

「7．椅子に座って足を使い、缶を立てる＋重ねる」

先ほどと同じなのは缶を立てること。ただし、イスに座った状態で。ここまでは簡単です。

立てた缶を、他の立てた缶に足を使って重ねます。足で重ねるのは下肢の筋トレになる上、バランス感覚も必要になってきます。ここまで鍛えてきた力を存分に発揮して望んでください！

集中しすぎて椅子から落ちないように配慮が必要です。気をぬかずに行ってください。