フレイル遊び

屋内運動レク。ボール遊びに飽きていませんか？別のものを投げてみたい…発想は恐いですがw
何か刺激や気分転換が必要だと感じられているのなら、試してみてください。これが意外とﾊﾏるんです。

ジャンル	運動機能改善　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100円) お手玉 丈夫な紐 物干し竿等の棒
注意点・追加ルール	他の利用者さんや物に当たって壊さないように注意してリハビリできる環境を作ってください。
期待効果	考えて投げる力を養います。 片麻痺の方も片腕で挑戦できるため、運動にはもってこいです。

1 お手玉を２つ用意。20〜30cmに切った丈夫な紐の両端にお手玉を結びつけます。これで道具は完成です。
続いて棒を立てます。
天井からぶら下げたり、傘立てに差しておけば大丈夫です。

2 お手玉フレイルを棒に投げて、棒に絡まるように巻き付けば成功。
上手く引っかかる投げ方を研究することが考える力を伸ばします。
利用者同士で相談することでコミュニケーションにもなります。

3 ２本以上ある時は斜めにクロスさせて置いてください。難易度が下がります。
花瓶等に当たって割れないよう、周りに何もないことを確認して行ってください。