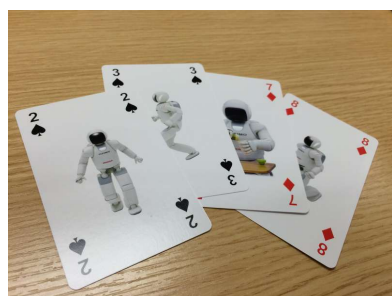


指先マジック風レク

マジックをするような雰囲気になりますが、実際は指先のバランス感覚、触覚の機能向上が目的のレクです。



ジャンル 運動機能改善 その他

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 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)

トランプ1枚、コイン1枚

注意点・追加ルール

期待効果 指先の機能向上。バランス感覚を養う。

1

人差し指の指先にトランプを1枚乗せます。その上に
コインを乗せます。
コインは指先の真上になるように置きましょう。



2

反対の手でトランプを弾いて、コインが指先に残れば成功です。
トランプでなくとも、名刺等でもできます。

3

弾くには、人差し指と親指で輪を作り弾くパターンが主流です。
他にも中指、薬指でも試してください。

4

小指と親指は難易度が高すぎて、成功者を未だに見たことがありません。
片方ができたら反対の手でも同様に行いましょう。