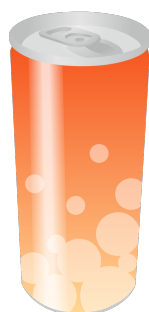


# 空き缶とボールで機能改善レク 3種盛

題名の通り、空き缶とドッチボールで使用されるような少し大きめのボールがあればできるレクです。ビーチボールだとやわらかすぎて難しいです。



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2

所要時間

15分以内

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、ドッチボールサイズのボール(やわらかくないもの)、ビニールテー

注意点・追加ルール

期待効果

指先の機能改善。腕の筋力強化。バランス感覚を養う。下肢の運動機能改善。

1 空き缶のプルタブを外します。キレイに洗って乾燥させましょう。  
飲み口で手を切らないように、ビニールテープを貼ってケガ防止。

2 【1種目】  
ボールを床にワンバウンドさせ、  
片手で持った缶にボールをすくうように乗せます。  
(紐のついていないけん玉みたいな要領です。)  
利き手と反対の両方を行いましょう。  
腕の筋力トレーニングとバランス感覚を養います。

3 【2種目】  
ボールを床に置き、その上に空き缶を立てます。  
1つ置いたら、更に1つずつ重ねていきます。うちの施設では4つが最高記録です。  
バランス感覚が必要になってきます。

4 【3種目】  
床に立てた缶に、足を使ってボールを乗せる。またはその逆。  
腰をついて、後ろ手で体を支えて、足でボールを挟んで缶に乗せます。  
ボールに缶を乗せるのは難易度が高いです。  
足の筋力トレーニングになり、バランス感覚も養います。  
転倒しないように注意してください。

5

最後に一言

同じものでいくつものトレーニングを考えることが  
介護職員に必要なアレンジ力だと思います。