

広い室内で行う集団レク 2 種類

道具は特にありません。室内で代表者を 1 人選出するか、2 チームに分かれて行えるものをご紹介します。屋外でも応用して行うことができますので、室内が困難な場合も大丈夫です。



ジャンル 運動機能改善 介護予防 口腔ケア イベントレク 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** 1 時間

性別 男性  女性  どちらも好評です **人数** 5人以上

道具 (一人当たり予算0円)

片方のチームには障地がわかるような目印が必要。屋外であれば、スポーツのコートのように、レクをする範囲が明確にわかるような印をつけるか、置く必要がある。

注意点・追加ルール

期待効果 聴力、下肢の機能改善効果。口腔ケア。利用者通しの協力。コミュニケーション。

1

電車のホームで電話ゲーム

電車のホームで電話をする時ってアナウンスや電車の音でなかなか聞き取れませんよね？

基本的には2チームで行います。複数チームになる場合は、トーナメント方式にしましょう。

2

片方のチームは左右の壁に半分ずつに分かれます。(説明上、AチームとBチームとする)
その間(部屋の中心)にもう1チームがいるような構成になります。(Cチームとする)
職員は壁に分かれた片方にお題を見せます。(Aチーム)

3

Aチームは制限時間10秒以内にBチームにお題を伝えなければいけません。
なので、チーム間の距離は開いていればいるほど難易度が増します。
CチームはBチームが聞き取れないように、ワーワー叫びます。
時間が立ったら、Bチームは相談して答えます。
見事答えられたらA・Bチームの勝ちです。

4

叫ぶことで喉や声帯の機能向上効果(口腔ケア)が期待でき、聞き取る方は聴力の機能向上効果が期待できます。

5

超えたら勝ち
先ほどと似たような陣形です。
今度は1チームがAとBに分かれず、全員が片方の壁側に寄ります。

6

Cチームとしていましたが、このレクでは1人からスタートします。
1人vs残りの人です。 代表者を「Zさん」とします。
1人は部屋の真ん中を壁に対して平行に動くことができます。(上下に)
残り的人達は、Zさんの合図で反対側の壁に向かってダッシュします。

7

Zさんは壁となり、向かってきた人をタッチして捕まえます。
タッチされた人は次の試合からZさんと同じ役になります。
Zさんの合図から30秒立っても移動できなかった人は、強制的にZさんチームになります。

8

運よく反対の壁に行けた人は、戻らなければいけません。
人数が増えたZさんチームを超えて、反対側まで戻れたら超えられた人の勝ち。
全員捕まったらZさんチームの勝ちになります。