

バランススティック

新聞紙を使った簡単レクです。

お1人で気軽に行えますのでご活用ください。



ジャンル 運動機能改善 介護予防 体操 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 要支援1 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)

新聞紙一日分

(ビニールテープ)

注意点・追加ルール 立位を保てない人は、座ったままでも実施することが可能。

期待効果

- ・バランス感覚の維持、向上
- ・集中力の維持、向上

1

(1) 用具の作成

新聞一日分を短いほうの辺を基準として、棒状に丸めていく
丸め終わったらセロテープでしっかりととめる(完成)

2

(2) 実施方法

人差し指と中指の上にスティックを立たせる。
スティックが床に落ちないように全身を使ってバランスをとる。
この際、手足を動かしても構わない。
スティックが床に落ちたらミスとなる。

3

ポイント

スティックを作ってからいきなり、実演するのではなくて、最初はスティックで肩を叩いたり、
このスティックで何をしたいですか?等と聞いてみるとリラックスした雰囲気になる。
指2本が難しければ、掌にのせて行っても構わない。複数の人で同時に行い誰が一番長く
バランス維持できるかを競ってみるのも面白い。