

# リズムでポン！

リズムレクリエーションです。

上肢運動による機能維持向上効果と、脳へのアプローチにもつながると思います。

道具は要りませんので、気軽にできますよ。

利用者の状況により、スピードを調節しながら楽しみましょう。



**ジャンル** 運動機能改善 机上レク 音楽

**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0円)

**注意点・追加ルール** 施設でアレンジし放題です。  
音楽に合わせてたりしても良いかと思えますよ。

---

期待効果

上肢運動機能の維持・向上  
脳への刺激

---

1

初めに両肩に手を置き、次に一回パンと手をたたき、今度は両耳をつかみ、また一回パン、最後に片手で鼻をつまみ、離して一回パン、で1セットとします。これをスタッフが一度お手本でして見せてあげてください。



2

動作の際に、  
「肩」「ポン（手拍子）」  
「耳」「ポン」  
「鼻」「ポン」  
というように声を出しながらリズムカルにしましょう。

3

最初のうちはゆっくりゆっくり行い、慣れてきたら徐々にスピードを上げてみましょう。

4

動作が難しい利用者に対しては、スタッフがフォローしてあげてくださいね。

5

上記例だけでなく、  
目や口、膝や肘など体の一部を使ってパターンを変えるのも面白いです。

