爽快！びりびり　発散レク

ストレスは誰にでもあります。
今日は思い切って発散しちゃいましょう！
さぁ新聞紙を用意して、、、、、、
せ～～～～のっ！！

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　２０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) 古紙 新聞紙 広告など
注意点・追加ルール	紙で手など切らないように、また勢いあまって転倒等、実施の際には充分気を付けてください。

期待効果	ストレス発散！！ 上肢運動 集中力UP

1

簡単です！
新聞紙や広告を破ったり裂いたりして爽快感を味わっていただくレクです。

以下のようにゲーム性を持たせたり、アレンジして楽しんでみてください。

2

利用者が二人で新聞紙を広げて持ちます。※ピンと張るのがポイントです。

このときスタッフもフォローについてください。

3

そこをめがけて両手を伸ばした状態の利用者が向かいます。
ピンと張った両手指先が新聞紙をバシっと破ります！
例えば真っ二つに裂けたら１０点、裂けなかったら５点等で点数をつけて競ったり。

4

アクティブに動けない利用者（車椅子等）に対しては、広げた新聞紙を目の前に持ってあげて、パンチをしてみたりつついてみたり、ビリっと破れれば爽快感が感じられます。

5 他にも、チョップやキック、道具を使うなどして、けがの無いように色々な方法を試してみてはいかがでしょうか？