

はみ出ちゃダメよ

新聞紙を使った、バランス感覚と下肢筋力トレーニング効果がある非常に簡単なレクです。お試しあれ～



ジャンル 運動機能改善 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 要介護度2 所要時間 20分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

新聞紙

注意点・追加ルール 転倒にだけは注意してください！！

期待効果 バランス感覚養う効果。

1 まず新聞紙を一枚広げてその上に立ちます。
滑りやすいので転倒に注意！！

2 じゃんけんをして負けた方が半分に自分の新聞紙を折り、再度その上に立ちます。負ける度に小さくなる新聞紙、そこからはみ出たら負け！というルールです。
1対1の勝負、職員対利用者の勝負、チーム戦、は自由です。

3 基本的には滑りにくい裸足が良いです。
バランスを取るのも裸足の方が取りやすいです、足や足指への運動機能向上効果もあるので。
しかし、転倒がコワイので、利用者のレベルを見て可能な方のみで行いましょう。