

3でストップ!

陽気な音楽をかけて楽しく遊びましょう。
数字を意識させることで脳への刺激となり、散歩程度の運動もできます。



ジャンル 運動機能改善 体操

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 10分

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 3人~

道具 (一人当たり予算0円)

注意点・追加ルール 利用者同士の衝突や転倒に充分お気を付けください

期待効果 数字を意識させることで脳への刺激となり、散歩程度の運動もできます。

1 皆で輪になってもらい、施設内を一步づつ歩き、3の倍数の数字の時に「ストップ！」
と言って一斉に止まってもらいます。
3、6、9、12・・・

2 少しスローな音楽に合わせて行くとより楽しいです。
また、前の人のお肩に手を置き、ちびっこがやる電車のようなスタイルでもいいです
ね。

3 ちゃんと止まれない人もいらっしゃると思うので、職員は利用者同士の衝突や転倒に
充分注意して実施してくださいね。

4 利用者の介護度に合わせてゲームのレベルは調整してください。

5 止まる代わりに
ミニ旗のようなものがあればそれを上げていただくとかでも上肢運動になりよいかと思
います。