

うどんリハ

うどん作りによるリハビリレクリエーションです。
 うどん作りを通してリハビリを提供できます。
 最後には全員でおいしいうどんを食べられるおいしいリハビリです。



ジャンル 運動機能改善 料理

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5 所要時間 約5時間

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 5人以上

道具 (一人当たり予算100円)

麺棒、厚手のビニール袋、大きめのボール
 中力粉、塩水

注意点・追加ルール

期待効果

続けることで、やる気UPと達成感GET

下肢筋力の強化(ふらつき防止)

上肢筋力の強化(主に握る力、押す力)

そのうちおいしいうどんが食べられる。

1

【うどん作りの工程】

テーブルにビニールを敷き、ずれないように固定する。

2

ボールに粉を全量入れ、塩水をまわすように流しいれまんべんなく手早く混ぜる。



3

ダマダマが出来てきたら1つにまとめる(ある程度ばさばさな状態がBEST)。

4

あらかたまとまったらビニール袋に入れ直接生地と足が触れないよう注意して踏む。



5

均等な厚さに踏み広げる 折りたたむを疲れるまで繰り返す。

6

1時間ほど生地を寝かせる。

7

テーブルの上に薄く小麦粉をまき麺棒にも小麦粉をまぶしのばす。

8

麺棒に巻きつけるようにして伸ばすとよく伸びます。

9

なるべく均等に薄くし(5mm以下)、四角い形に伸ばす。



10 間に小麦粉をふりながら折りたたむ。

11 包丁で細く（5 mm以下）均等に切る。

12 なるべく大きな鍋で大量の水で茹でる。

13 好みの茹で加減になったらざるにあげ水で洗いぬる。

14 出来上がり。

以上の手順でうどんはできますが『うどんり八』にするためにはここからが重要です。



15

【裏工程】

なるべくフロアの真ん中で目立つ場所にセッティングします！

16

参加して下さる方がいるときはどんどん参加して頂いてください。

『魔法の言葉』...うどん作りはこねる係、踏む係、伸ばす係以外に見守る係、口を出す係、食べる係が重要です！

17

見る係、口を出す係が増えてきてところで、おもむろに『踏み』の工程に入ります。

18

粉250gごとに団子にすると踏みやすくこねやすく伸ばしやすくなります。

19

踏む際は手すりやテーブルをしっかり握りましょう。

20

団子状になって表面がテカテカしてきたら皆さんに見せて差し上げてください。

21

なるべく席で座っている方にもお見せしてください。
～しばらく寝かす～

22

伸ばしの作業は力が入ります。自然と立ち上がれるよう誘導してみてください。

23

初回は十中八九失敗します(笑)
『魔法の言葉』...次はもっとおいしくしましょう！

24

- ・ どうしたらおいしいうどんになるかみんなでワイワイ話す。
- ・ できればその話し合いをノートに記入する。
- ・ 必ず1ヶ月以内にリベンジをする。

25

【POINT】

- ・おいしく作ることは目的ではありません。
- ・失敗作のすいとんを大笑いしながら食べて、「ああでもない」「こうでもない」と意見を出してもらってください。
- ・続けて行わないと効果はありません。最低でも月に一回の開催をお勧めします。

26

- ・ちなみに麺棒はホームセンターに売っている普通の棒でOK。安いですよ。
- ・合間合間の声掛けがとても重要になってきます。
- ・続けるときは『よくなっている』という実感が出来るよう具体的に声をかけて差し上げてください。