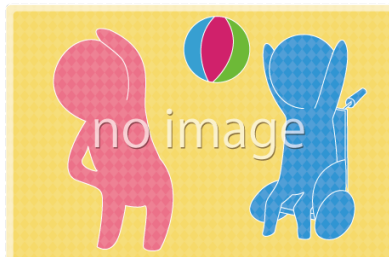


スプーンで豆すくい

豆を箸でつまんで隣のお皿に移すのはよくやったと思います。
ではスプーンで全身運動をしてみませんか？



ジャンル 運動機能改善 イベントレク 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 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)

スプーンと小豆

注意点・追加ルール

期待効果 スプーンですくう動作で腕の筋力トレーニング。集中力UP。

1 床に置いてもいい豆を使用してください。床に抵抗がある場合はテーブルでもかまいません。
そこら中にちらばった豆100粒をスプーンですくって集めるレクです。

2 立ってする場合、必ず立って移動してください。床を這ったりしてはいけません。
スプーンを使う訓練にもなり、全身運動になります。

3 豆を箸でつまむレクも併用してください。あれは指先の感覚トレーニングには最適です
から。
それに飽きたら気分転換で誰が多くすくって来られるかやってみればいいのです。