

毎日できるちょっとした工夫レク 2種

毎日継続して行える何かを探されているとレク村さんで伺いました。少しの時間にはなりますが、毎日継続して行うことができる脳トレと集団レクをご紹介します。



ジャンル 認知症予防 机上レク

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 15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)

A5サイズの紙。色ペン、色えんぴつ。

注意点・追加ルール

期待効果 脳トレによる認知症予防。協力心。創作意欲が高まる。

1

キーワードを当てる

1日の中で数回、ポイントを決めてキーワードを1文字ずつランダムに発表します。帰られる前に少し時間を取って、何文字覚えていたかを発表してもらい、バラバラの文字を並べ替えて単語や文章にしてもらおう。

2

1文字ずつ発表するだけなら時間はかからない。

その日時間が取れなくとも翌日以降に覚えてるか聞いてみるのも良い。

施設利用者全員参加型のレクにいつの間になっている。

3

特定の人にしか言わないキーワードが合っても良い。

短期の記憶力の維持、又は記憶を掘り出すことで脳トレ効果が発揮される。

4

カウントダウンカレンダーを作ろう

利用者さんの誕生日やイベントへのカウントダウンのカレンダーを作る。

1ヶ月前に作り始めると30枚は分担して書くことになる。

5 用紙のサイズは大きすぎないA5サイズ以下が好ましい。
穴を開けて紐で吊るしておく。

6 誕生日、イベント、お出かけ、入所1周年等
様々な施設内のイベント情報をカウントダウン方式で作ってしまう。

7 これなら毎年同じ時期に作成する時間が取れる上、新しい人が来るたびに増える。
年単位で継続して計画できるレクである。

8 カレンダーをめくる係を作るか、毎朝、毎夕にでもめくる時間を設けると周知になって
楽しい。