

スティックキャッチ

新聞紙を使った簡単レクです。
座ったままで気軽に行えます。



ジャンル 運動機能改善 介護予防 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 要支援1 所要時間 5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)

新聞紙一日分
セロテープ
(ビニールテープ)

注意点・追加ルール 立位を保てない人は、座ったままでも実施することが可能。

期待効果

- ・バランス感覚の維持、向上
- ・集中力の維持、向上

1

(1) 用具の作成

新聞一日分を短いほうの辺を基準として、棒状に丸めていく
丸め終わったらセロテープでしっかりととめる(完成)
(ビニールテープ等で新聞の面が見えなくなるようにまくと、カラフルになる)

2

(2) 実施方法

スティックの一番下の部分を軽く握ってもらう
自分のタイミングで、パッと手を離す
離れたスティックのなるべく上の部分をキャッチしてもらう
(より上の部分をつかめるほど、健康年齢も若い)

3

ポイント

スティックを作ってからいきなり、実演するのではなくて、最初はスティックで肩を叩いたり、
このスティックで何をしたいですか?等と聞いてみるとリラックスした雰囲気になる。
発展形として、二人一組でもできる(相方が離れたスティックをキャッチする)