

# 首運動

首を動かす運動レクです



ジャンル 運動機能改善 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3 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)

注意点・追加ルール

期待効果 首運動効果

1 職員が指をさす方向に首を曲げてもらうレクです。

2 上下左右だけでなく、クルッと回したり、うんうんと二回同じ動きをしたり、目や口を動かすルールを作ってもいいです。

3 唄と併せて行ったり、工夫して楽しんでくださいね。