

# 足じゃんけん

下肢運動レクです。

内容はタイトルの通りです。添付のじゃんけんシートをご利用ください。



ジャンル 運動機能改善 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 2人～

道具 (一人当たり予算0円)

注意点・追加ルール イスからの転倒に気を付けてください。

期待効果 下肢運動機能向上効果

1

イスに座りながら、足のみでじゃんけんをしていただきます。

体制がきつい方には、ふくらはぎの下に補助台的なものを用意してください。

2

一般的には  
足を開いて「パー」  
閉じて「グー」  
クロスして「チョキ」  
ですが、  
足の格好をアレンジしても面白いですよ。

3

例えば  
右足上げて「パー」  
左足上げて「チョキ」  
膝を曲げて「グー」などなど

4

添付のじゃんけんシートを使えば足の動きが鈍い人でもOKです。  
グー、チョキは施設でご用意くださいね