

誰でもできる

頭や体を使ったかんたんレクリエーション

～介護予防にむけて～



富山福祉短期大学 社会福祉学科1年

もくじ

- ・レクリエーションの意味……………3
- ・頭 ……………4
- ・手、腕……………5
- ・足……………6
- ・口……………7
- ・介護予防とは



レクリエーションの意味

レクリエーションとは、その活動を通して参加者の心や体、生活を元気にすることができる取り組みです。

また、レクリエーション活動を通して、相手との人間関係を築いたり、コミュニケーションを早めたりするのにもとても有効です。





頭のレクリエーション



脳トレでは、クイズやパズルなどを通じて、脳の活性化を図ります。記憶力を鍛えると、日常生活における判断能力や問題解決能力がアップします。

思考力やコミュニケーション能力を鍛えるだけでなく、楽しみながら交流を深めることもできます。

【連想ゲーム】

- ① 1人が単語(例:冬)を言います。
- ② 次の人はその単語から連想される言葉を言います。
- ③ これを順番に手をたたいたりしてリズムよく繰り返します。
- ④ 同じ単語を出した場合や連想できずにリズムが崩れてしまった時点で終了し、その最後の人負けとなります。





手・腕のレクリエーション



歳を取ると物をつかむ力（握力）や、指の細かい動きが思うようにできなくなります。そこで、手や腕のレクリエーションをすることによって、腕の動かせる範囲（可動域）を広げて、腕の筋力を鍛えることにつながり、日常生活をよりよく向上させるための第一歩となります。

【ひっくり返しゲーム】

① 板になりそうなものを用意します（下じきやうちわ、段ボールを切ったものなど）。

② 板にひっくり返すものを乗せます。

③ まずは、10回繰り返します。

慣れてきたら、何回できるか挑戦してみてください !!





足のレクリエーション



「人は足(下半身)から老いる」といわれています。いくつになってもイキキと健やかな毎を送るためには、普段から足への意識を高めて毎日歩くことが大切です。

【空中自転車こぎ運動】

足を上で動かす「空中自転車こぎ運動」をして、静脈にたまった血液が戻るのをサポートしましょう。

- ① 仰向けに寝転び、足を上げてください。
- ② 自転車をこぐイメージで、ぐるぐると足を動かします。
- ③ 10回できたら終了です。

無理のない程度で継続して行っていきましょう。





口のレクリエーション



人は歳を取ると唾液が減ったり舌が動かしにくくなったり、舌の筋肉が衰えて舌が下にさがることがあります。また、これらによって滑舌が悪くなることがあります。しかし、唇や舌、口回りを動かすことでスムーズに話したりご飯を食べやすくなったりすることができます。

【早口言葉対決】

- ① まず、紙に早口言葉を書きます(別紙を切って使ってもよいです)。
 - ② その紙をうらにして机に置きます。
 - ③ じゃんけんを行い、負けたほうが紙をめくります。
 - ④ めくったらその紙に書いてある早口言葉を言います。この時にかんだらもう一枚めくります。
- ②～④を繰り返して最終的に持っている紙の少ないほうが勝ちです。

【パタカラ体操】

「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」と繰り返す口のトレーニングもあります。



「介護予防」とは

その人の生活、人生を大切にし、できる限り自立した生活を送れるようにすることです。

元気なうちから介護予防に取り組み自分らしい生活を送りましょう。

- ・ 体を動かす習慣をつけましょう
- ・ バランスよくしっかりと食べましょう
- ・ 生活習慣を整えて積極的に外出しましょう



歩く時間を増やしましょう。

栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。



住み慣れた地域で元気に過ごしましょう！



2023・12