＿＿日目 声に出して解く その1



むずかしさ ★☆☆

＿＿月＿＿日　お名前＿＿＿＿＿＿＿＿　できたら○ □

■ いすに深く座って、声に出しながら解きましょう。

A 数字を声に出して読みます。「8」で手をたたく。

1	1	3	5	2	7
7	6	9	2	7	9
8	8	8	6	8	7

「8」は（　　）こ

B 1から30まで、声に出して数えます。5・10・15…（5の倍数）のときに、手をたたきましょう。

手をたたいたのは、何回？　（　　）回

C 果物の名前を、声に出して言いながら、
指を1本ずつ折りましょう。

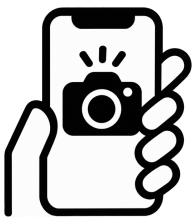
いくつ言えましたか？　（　　）こ　5こ言えたら すばらしい！

★ポイント　慣れてきたら、足ぶみしながらやってみましょう。
2つのことを同時に行う練習は、転倒予防の体操としても行われています。

ねらい：数字を見ながら、体を動かす力を使います。
声かけ：『いっしょに。はい、いち、に、さん！』

アプリはこちら

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます