＿＿日目 声に出して解く その4



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。「3」で手をたたく、「9」でひざをたたく。

9	6	9	1	4	5	1
8	2	6	7	7	7	5
3	7	3	3	6	6	9
3	6	1	9	5	3	1

「3」は（　　）こ　「9」は（　　）こ

B 1から30まで、声に出して数えます。3・6・9…（3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 「りんご」から声に出してしりとり。書いてつなげましょう。

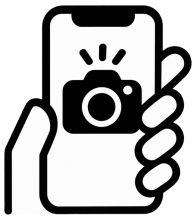
りんご → ＿＿＿＿＿＿ → ＿＿＿＿＿＿ → ＿＿＿＿＿＿

★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：2つのことを同時にこなす力（切りかえ）を使います。
声かけ：『声を出すと、気持ちも軽くなりますね』

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