

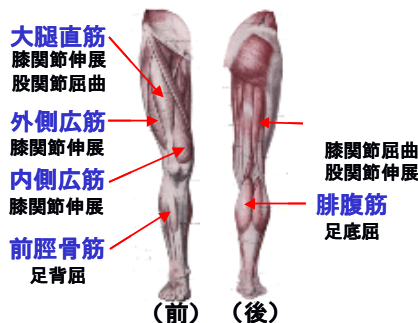
## 「コロコロくん」が関与する筋肉の部位

### 体幹



腹直筋  
骨盤・脊柱の屈曲

### 下肢



大腿直筋  
膝関節伸展  
股関節屈曲

外側広筋  
膝関節伸展

内側広筋  
膝関節伸展

前脛骨筋  
足背屈

腓腹筋  
足底屈

(前) (後)

## 「コロコロくん」の筋肉部位別運動量

筋肉名	歩行レベル %MVC	階段レベル %MVC	運動レベル %MVC	歩行レベル %MVC	階段レベル %MVC	運動レベル %MVC
腹直筋	△	○	△	◎	△	○
大腿直筋	△	△	△	○	△	○
外側広筋	△	◎	○	○	○	◎
内側広筋	△	◎	○	○	○	◎
前脛骨筋	△	◎	○	○	○	◎
腓腹筋	△	◎	○	○	○	◎

筋電図 %MVC:最大随意筋力% △:歩行レベル %MVC<10、○:階段レベル

10≤%MVC≤20、◎:運動レベル 20≤%MVC

## 幼稚園・保育園の先生方へ

- 室内遊びが多くなり、児童の基礎体力の低下傾向が続いています。
- 子供の体力向上には、教育プログラム充実が求められています。

その解決策として、

「コロコロくん」は、『情操教育』+『運動能力』を向上する教育ツールとして活用できます。

## 介護福祉施設や高齢者支援 NPO の方へ

- 加齢や障害による運動機能低下が転倒を引き起こす原因です。
- 介護保険法では「予防介護」が保険対象となり、足腰訓練のレクリエーションが求められています。

その解決策として、

「コロコロくん」は『レクリエーション機能』+『運動能力』を向上するツールとして活用できます。

問い合わせ先

佐々木工機 株式会社

〒213-0006

神奈川県川崎市高津区下野毛 1-9-33

TEL:044(844)0338

FAX:044(822)0922

E-mail info@sasaki-koki.co.jp

## レクリエーション機器 「コロコロくん」



レクリエーション機器「コロコロくん」とは、「みんなで楽しみながら健康を増進するレクリエーション機器」です。

子供や高齢者がグループで足や手を使って、絵を描いたり、ゲームができるレクリエーション用具です。

レクリエーションを楽しみながら足や手の筋肉の訓練にもなるユニバーサルデザインの運動器具です。

 SASAKI KOKI

URL: <http://www.sasaki-koki.co.jp>

## 遊び方の事例

●絵画の遊び方2～6人が足や手でボードを踏んだり、押し上げて、ボード上に置かれた絵の具のついたボールを転がして、絵を描きます。その結果、ボールの軌跡が描いた絵が何に見えるかを評価することによって、認知症予防が期待されるレクリエーションです。手で遊ぶ場合には、少人数のほうが楽しめます。

### ●絵画に必要な道具

- ・テニスボール・水性絵の具・無地の模造紙又は和紙など
- ・絵の具パレット・絵や線など下絵を描いた紙・汚れの防止のブルーシート等
- ・磁石付きのフレーム(別売)

## 絵画の遊び方の一例

1. ボードに無地の紙を置いて、周囲を磁石付きのフレーム(別売)で押さえます。
2. 絵の具パレットを準備して、水性の絵の具を水に溶きます。



3. テニスボールに溶いた絵の具をムラなくつけます。
4. 絵の具のついたテニスボールをボードに載せます。
5. ボードの周囲を足や手でボードを傾け、ボールを移動させます。

## 6. 自由にテニスボールを転がし、絵を描きます。



7. 色を変えて、何度か重ね書きをします。
8. 描き終わったら、ボードから紙を外して、絵の具を乾かします。
9. 絵の具が乾いたら、壁などに描いた絵を貼り、その絵を描いた人たちで感想を言い合います。
10. 絵の全体や一部を見て、以下の質問等を投げかけます。①何に見えますか？②どう感じますか？③どんなイメージを持ちますか？④どんな季節を感じますか？⑤何か思い出しましたか？
11. 和紙を使った場合には、ランダムに描いた絵から気に入った箇所を絵はがきサイズに裁断します。
12. その絵はがきを使って、家族や友人に手紙を書いたり、メッセージカードにします。

## ゲームの遊び方の一例

### ●ゲーム(ゲートスルーゲーム)

ゲートボールからヒントを得た「ゲートスルーゲーム」は、ボード上にゲートを数個置き、2～6人が設置したゲートボールを足や手で通過させるシンプルな遊びです。身体に負担なく楽しくできるゲームです。ゲートに番号を書いて、順番にボールを通すことで、より盛り上がります。

### ●ゲームに必要な道具

- ・スポンジボールなど
- ・ゲート(別売)・ゴール(別売)※ゲートやゴールを自作することも楽しいです！

## <遊び方の一例>

1. ゲートを自由にボードの上に載せます。
  2. ボールをボードに乗せます。
  3. ゲートに番号と矢印を書いて、足や手でボードを傾けながら、順番にボールをゲートに通過させます。
  4. 全てのゲートを通したタイムを競います。
- <その他>ゴールを準備して、サッカーゲームを楽しむことができます。別売の短いフレーム(障害物)を置いて、迷路を楽しむことができます



## 使用上の注意事項

- ・ストッパーが外れた場合には、足や手をはさむ危険があります。ボードの上には、絶対に乗らないで下さい。
- ・使用の際には、周囲の安全を確認ください。ゲーム以外の目的に使用しないでください。ボードの表面を傷つける材質のボールは使用しないでください。
- ・足を使う場合には、感覚を大事にするため、靴を脱いで、厚手の靴下などを履いてお楽しみください。
- ・絵画の場合には、絵の具を使うので、汚れてもいい服でお楽しみください。また、床が汚れないようにブルーシート等を敷いてください。水溶性の絵の具以外は使わないでください。
- ・ご使用前とご使用後は、水で濡れた布などでボードの表面の汚れをふき取ってください。有機溶剤を使うとボード表面の塗装がはがれます。
- ・絵画の枠およびゲート(別売)には、磁石が使われているので、心臓ペースメーカーなど医療機器の近くではお使いにならないでください。
- ・介護福祉施設・幼稚園・保育園でのご使用の場合には、必ず職員又はインストラクターの指導を受けながらお使いください。最悪人数は6人まででお使いください。
- ・設置・運搬の際には、複数人数で行ってください。また、保管する場合に、壁などにたてかけると倒れる危険性があるので、ご注意ください。