

# 「ボトルはやませ・プログラム」(らくしゅう式 簡易評価)の説明

ワーキングメモリ、行動プログラムなどの重要能力の改善度合いを簡易評価できます。これらは家事などをテキパキ行うのに必要な能力です。本評価は「家事・仕事テキパキ能力」の改善目安となります。毎月1回・4カ月間、個別に実施します(3カ月後の改善度合いはかる)。

個別に行います。通常の「らくしゅう式」のプログラムと同様に、  
レク感覚で間違いを笑い飛ばしながら楽しく行いましょう。



## 1. 用意するもの

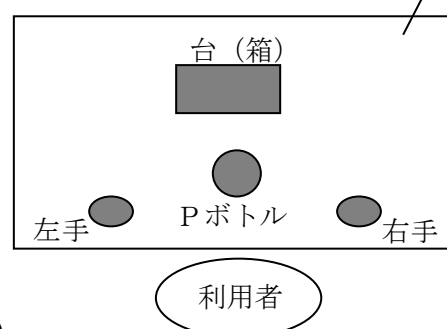
- ①水が入った「ペットボトル」(350mlまたは500ml) 1個
- ②ティッシュ箱(裏返して置く。Pボトルを置く「台」にする) 1箱



以下の通り レベルは2種類があります。

「らくらく」の取組みが困難な方は「ゆうゆう」に取組みます。

(上から見た配置図)



## 2. 取組み方Ⅰ (「ゆうゆう」レベル)

- (1)スタッフは利用者のすぐ近くにPボトルを、30～40cm奥にティッシュ箱(「台」)を置きます(「配置図」参照)。
- (2)(ルール説明)スタッフは以下の「取組みルール」を説明し、実際に何回かやってみせます。次に、利用者に3回程度実際に取り組ませます。

### ●取組みルール

- ①両手を机に置く→②右手(利き手)で「Pボトル」を「台」に置く→③手を元の位置に戻す→④右手で「Pボトル」を元の位置に戻す。

- (3)(評価開始)利用者は①～④を10回繰り返します。スタッフは利用者が④を終える度に、声に出し「1回」「2回」・・・と数えます。 ※途中聞かれたらアドバイスはOK。その頻度、様子などを記録する。
- (4)スタッフは「取組み時間」と「間違えた回数」「取組みの様子(アドバイスの有無など)」を記録します。

## 3. 取組み方Ⅱ (「らくらく」レベル)

- (1)スタッフは利用者のすぐ近くにPボトルを、30～40cm奥にティッシュ箱(「台」)を置きます。
- (2)(ルール説明)スタッフは以下の「取組みルール」を説明し、実際に何回かやってみせます。次に、利用者に3回程度実際に取り組ませます。

### ●取組みルール

- ①両手を机に置く→②右手で「Pボトル」を「台」に置く→③1回拍手→④手を元の位置に戻す→⑤右手で「Pボトル」を元位置に戻す→次は①～⑤を「左手」で行う。以下、右手・左手交互に。

- (3)(評価開始)利用者は①～④を10回繰り返します。スタッフは利用者が⑤を終える度に、声に出し「1回」「2回」・・・と数えます。 ※途中聞かれたらアドバイスはOK。その頻度、様子などを記録する。
- (4)スタッフは「取組み時間」と「間違えた回数」「取組みの様子(アドバイスの有無など)」を記録します。

★ポイント・・・前回「記録」と比較することで改善度合いが明らかになる。現状維持でも十分な成果。  
他人との比較は一切しない。

「らくしゅう式 脳機能訓練®」