

優秀賞

ユビカラ (YUBI×COLOR)

伊東 和哉 (社会人：福島県)

最近はスマートフォンやPCの普及により、指先を使う機会が減っています。

指を意識して使い、動かすことは脳の活性化につながり、これは認知症予防にも効果的です。作業療法士として、この指を意識して使った活動の重要性を伝えるために、この「ユビカラ」を考案しました。普段動かさないような動かし方をすることで、楽しく脳を刺激することができるゲームです。

1. プレイヤーそれぞれにチップを10枚ずつ配布する
2. カラーカードの初級・中級・上級のいずれかを選ぶ
3. 選んだレベルの「カラーカード」を引き、指示に従ってカラーバンドを指にはめる
4. 「アクションカード」を引き、指示通りにピアノを弾くように指でタップする
5. アクションが成功できたら、カードに書かれた点数分、相手からチップをもらう
6. 3回勝負を行い、最終的にチップが多いプレイヤーが勝利する