

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は**認知症予防**のトレーニングをご紹介します！

第8回 ①

認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」を体験しよう

○コグニサイズの効果

簡単な計算やしりとりなどの課題を運動とともに行うことで、脳の機能を活性化し認知症の予防と健康を促進します。

100

97

94

91

?

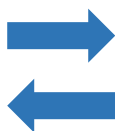


- ① いすに座ったまま足踏みをします
 - ② 足踏みをしたまま 100 から 3 を引いた数字を言います
 - ③ その答えからさらに 3 ずつどんどん引いていきましょう
- ※ いつも同じ答えが出るようになったら、引く数字を 3 以外の数字にしてみましょう
- (例) 100 から 4 を引く。100 から 7 を引く。
150 から 4 を引く。

○注意 引き算をしている間、足を止めないようにしましょう。
疲れてきたら膝を上げる高さを低くしてみましょう。

第8回 ②

指を使った脳トレ体操



- ① 右手を L (親指と人差し指を出す)、左手をチョキの形に変えます
- ② 「せーの」で、右手をチョキ、左手を L の形にします
- ③ 何度も連続で繰り返します

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)