

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は認知症予防体操をご紹介します

第15回 ①

認知症予防体操「トントンスリスリ♪」



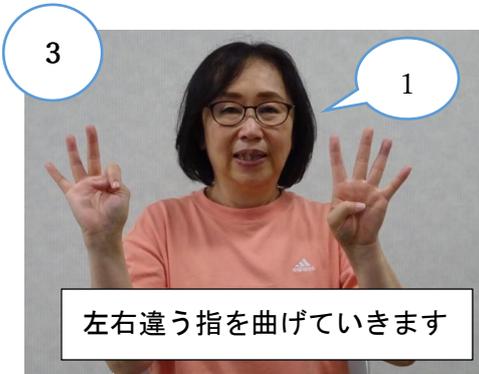
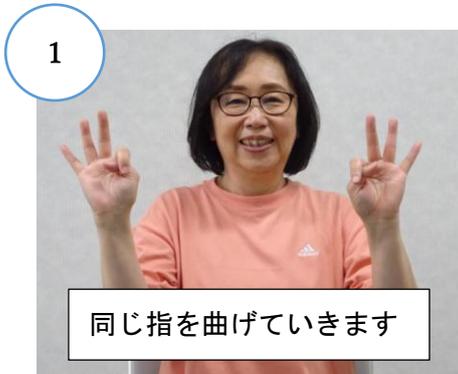
【効果】左右の手で異なる動きを同時に行うことで、脳の活性化を促し、認知機能の維持・改善に繋がるとされています。

【やり方】

- ① 椅子に座り、右手はグーにして太ももを上下にトントン叩き、左手はパーにして太ももを前後にスリスリとさすります。
- ② 「せーのっ！」と声をかけ、左右の動きを入れ替えます。右手をパーにして太ももを前後にさすり、左手をグーにして太ももを上下に叩きます。
- ③ ①と②を何度も繰り返しましょう。

第15回 ②

指の脳トレ



- ① まずは練習！両手の指を開き、1, 2, 3 と数えながら親指から順番に指を曲げ、6, 7, 8 で小指から順番に指を開きましょう。
- ② 右手の親指を最初から曲げ、左手は指をすべて開きます。
- ③ 1 で右手は人差し指、左手は親指を曲げます。
- ④ 2, 3, 4 と数えながら順番に指を曲げ、小指まで曲げたら順番に開いていきます。
- ⑤ 10 まで数えた時に②の状態になっていたら正解です。

10 になった時、両手の指が開いていませんか？ できなくても大丈夫です。

何度も繰り返し練習すると、できる回数が増えてきます。少しずつできるようになる過程が頭の体操になります。間違ったら笑い飛ばし、何度もチャレンジしてみてください。