

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18回 ①

耳・鼻つまみ（基礎編）



【やり方】

- ① 右手で鼻をつまみ、左手は左の耳をつまみます。
- ② セーのっ！と声をかけ、右手で右の耳をつまみ、左手で鼻をつまみます。
- ③ ①と②を何度も繰り返しましょう。



【効果】

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。少しづ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。

第18回 ②

耳・鼻つまみ（応用編）



【やり方】

- ① 右手で鼻をつまみ、左手で右の耳をつまみます。
- ② セーのっ！と声をかけ、右手で左の耳をつまみ、左手は鼻をつまみます。
- ③ ①と②を何度も繰り返しましょう。



【注意】

両手で耳をつまんだりしていませんか？
右手と左手はしっかりクロスをしていますか？

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）