

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21回 ①

認知症予防体操（グーパー交互）



【やり方】

- ① 両手の親指を外に出して握ります。(a)
- ② 両手を開きます。(b)
- ③ 両手の親指を握ります。(c)
- ④ 両手を開きます。(b)
- ⑤ ①～④を何度も繰り返します。

少しずつスピードを上げていきましょう。



第21回 ②

認知症予防体操（グーパー左右）



【やり方】

- ① 右手の親指を外に出し、左手の親指は握ります。(A)
- ② 両手を開きます。(B)
- ③ 右手の親指を握って左手の親指を外に出して握ります。(C)
- ④ 両手を開きます。(B)
- ⑤ ①～④を何度も繰り返します。

少しずつスピードを上げていきましょう。



【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いきます。

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。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）