

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は足踏みしながら頭の体操をご紹介します

第24回 ①

足踏みしながら4の倍数で手をたたいてみましょう



【やり方】

- ・イスに座って足踏みをします。①～③
 - ・数を数えながら『4の倍数』で手をたたきます。④
- *40までできたら50まで、60まで…と増やしていきましょう。

第24回 ②

4の倍数で手をたたくときに一緒に足をあげましょう



【やり方】

- ・イスに座って足踏みをします。①～③
 - ・数を数えながら『4の倍数』で手をたたきます。④
- この時一緒に足を上げましょう。⑤または⑥

【効果】

- ・頭の体操と同時にウォーキングの効果、筋トレの効果も得られます。

【ポイント】

- ・膝を高く上げて足踏みをすると運動の強度が上がります。
- ・イスの背もたれにもたれず背筋を伸ばして行くと、さらに運動の強度が上がります。

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。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）