

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は認知症予防をご紹介します

第27回 ①

手で『OK(オッケー)』と『L(エル)』をつくってみましょう



【やり方】

- ① 右手は親指と人差し指で○を作り、左手は親指と人差し指を伸ばしL字を作ります。
- ② 「せ〜の！」と言いながら、右手をL字、左手を○に変えます。
- ③ ①と②を繰り返しましょう。



【効果】

指先の神経から脳が刺激され、記憶・判断・集中等『脳の指令部分』が活性化し、認知症予防につながります。

第27回 ②

足『かかと上げ』と手『ひざたたき』を行ってみましょう



ひざを
たたく

両足のかか
とを上げる



【やり方】

- ① 両足のかかとを上げ、右手で右ひざをたたきます。
- ② 両足のかかとを下ろします。
- ③ 両足のかかとを上げ、左手で左ひざをたたきます。
- ④ 両足のかかとを下ろします。
- ⑤ ①～④を繰り返しましょう。

【注意】

足は両足のかかとを同時に上げ、手は片手だけ上げましょう。
両手で両ひざを同時にたたいたり、かかとを上げる足が、片足になったりしないように気を付けましょう。