

脳トレ体操

足踏みをしながら腕の動きを変える脳トレをご紹介します。

1. 椅子に座り足踏みをを行います(1.2.3.4 の4のタイミングで足を上げ止まる)

※止めることが大変な場合は足を前方へ出しましょう。この足踏みが基本動作となります。

2. 足の動きを変えずに、4のカウントで手を叩きます。何度か繰り返した後、次は4のカウントで手を開きます。どちらの動きも繰り返し行い、この2通りのパターンをしっかり覚えてもらいましょう。

3. 質問のこたえが海の生き物であれば手を叩きます。
それ以外の物は手を開きます。

(例:サンマ→叩く リンゴ→開く ふぐ→叩く ばなな→開く)

Point

・脳トレは認知症予防にも効果があり体操の中に少し脳トレを取り入れることで筋トレとは違った空気を作ることができます。参加者ができていないことにはあまり注目せずに、できたことやできるようになったこと、或いは間違いに気づいたことを一緒に喜べるような空気感を作り出せることが、この体操のポイントとなります。

・あまり少数で行うよりもある程度集団で指導することが好ましい。