

いつでも

どこでも

1人でも

気軽に

自宅で出来る！ちょい脳トレ体操

感染症の流行や天候不良などで家で過ごす機会が多くなっていませんか？

家の中で過ごす時間が増えると、脳への刺激が減りがちです。

新聞や本を読んだり趣味を楽しむなどの知的活動や人との交流を増やすことで脳が活性化されますが、特に運動習慣は認知機能の維持や向上に効果があることが分かっています。

いつも行っている運動にくわえたり、休憩時間などに行ってみませんか。

ここで紹介した体操の一部はDVDに収録されています。平塚市介護予防チャンネルでも動画配信をしています。



ちょい脳トレ体操前のストレッチ

各10秒×2～3回を目安に行いましょう

ケガを防いで楽しく継続するために体操を始める前にストレッチを行いましょう。

ポイント

- ・息を止めずにリラックスして行いましょう。
- ・伸ばしたい部位を意識して気持ちのよいところまで動かしましょう。
- ・体調をみながら無理せず行いましょう。
- ・転倒に注意しながら行いましょう。

①浅く座り床に手を伸ばす(腰背部)



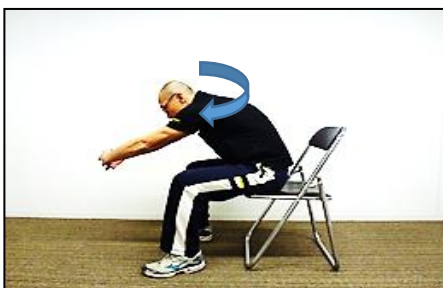
腰背部が伸びていますか

②右足の膝を伸ばしたまま体を倒す(左右)



膝の裏が伸びていますか

③両手を組んで肩甲骨を広げる



肩甲骨が広がっていますか

④体をひねる(左右)



顔も一緒に横を向きましょう

転びにくいからだを作りましょう♪



ちよい脳トレ体操 ～指折り・足首体操編～

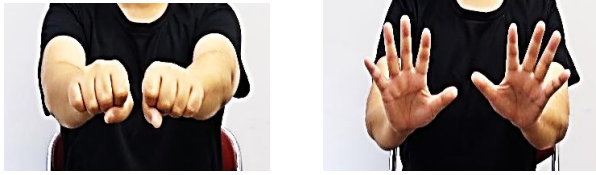
DVDに収録
されています！

手や足を複雑に動かすことで脳を活性化させましょう。
基本の動作やステップ1が出来たらチャレンジ問題にも挑戦してみましょう。イライラしないように・・・！

指折り体操1 声に出して繰り返し10回行いましょう

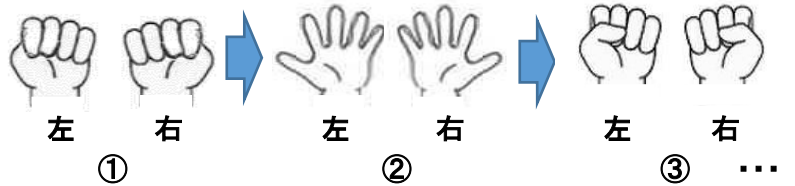
【基本動作】

両手をグーにして、大きく手を開く



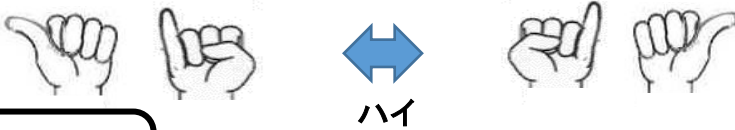
【ステップ1】

親指を「中」「外」と交互に入れ替える



チャレンジ

右手は小指を伸ばし、左手は親指を伸ばす。「はい」の合図で入れ替える



「もしもしかめよ」などの童謡に合わせてやってみよう。
スピードを速くすると難易度が上がります。

DVDに収録
されています！

指折り体操2 声に出して1から10まで数えながら行いましょう

【基本動作】

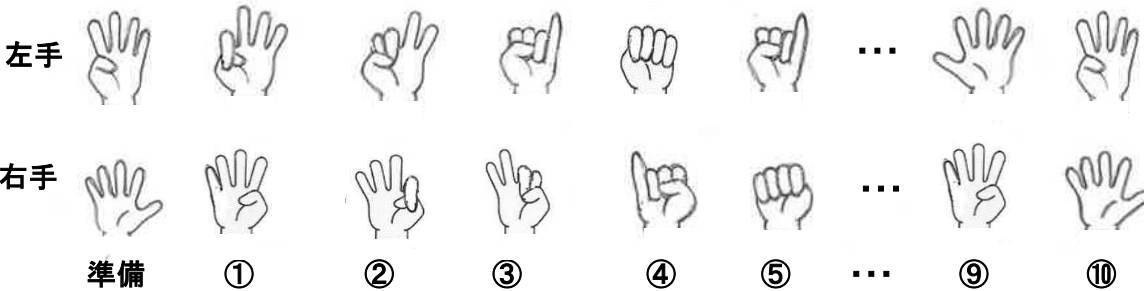
両手をパーにして親指から順番に指を曲げて、小指から伸ばす

①②③④・・・



【ステップ1】

両手をパーにして左手の親指を曲げておく。1～10まで順番に指を曲げて、小指から伸ばす



左右の指が1本
ずつずれて折れ
ます。

足首体操 ゆっくり10回繰り返しましょう

【基本動作】

かかとを上げる



【基本動作】

つま先を上げる



【ステップ1】

右足はつま先を上げ、左足はかかとをあげる。

「はい」と言う合図で足を入れ替る



疲れたら休憩しましょう
水分補給も忘れず



ちよい脳トレ体操 ～手と足を同時に動かす体操編～

DVDに収録
されています！

同時に動かした手と足の動きを組み合わせることで脳に刺激を与えます。
大きな動きを意識して体を動かしましょう。

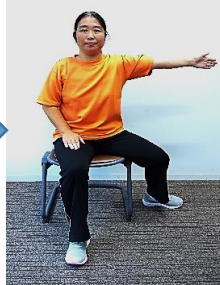
手と足を広げる体操 ゆっくり10回繰り返しましょう

【基本動作】 両足を閉じた状態から、
右足と右手を外に出す 戻す

左足と左手を外に出す

【ステップ1】

足の動きと手の動きが逆になるように繰り返す



チャレンジ ステップを変えてみよう

右足を開く

閉じる

左足を開いて

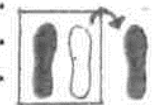
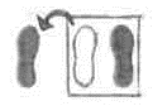
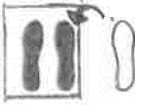
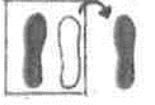
閉じる

次に右足開く

左足開く

右足閉じて

左足閉じる



左右

左右

左右

左右

左右

左右

左右

左右

繰り返す

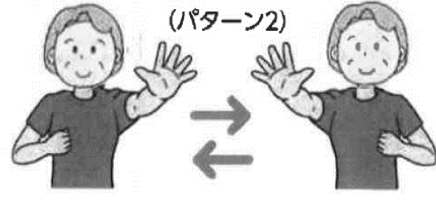
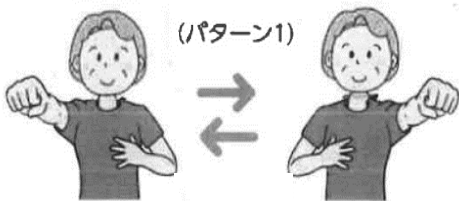
DVDに収録
されています！

グーパー体操 大きな動きを意識して10回行いましょう

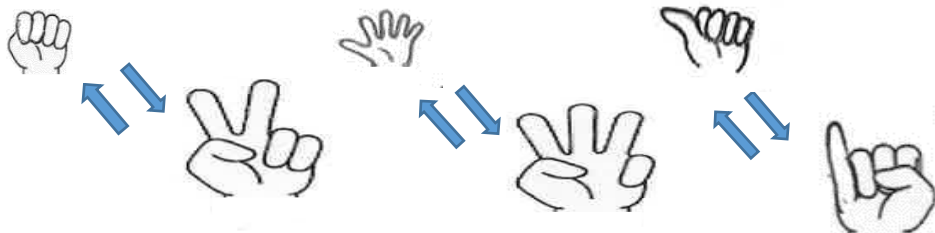
【基本動作】

(パターン1) 右手をグーにして前に突き出し、左手はパーにして胸にあて、左右交互に切り替える

(パターン2) 右手をパーにして前に突き出し、左手はグーにして胸にあて、左右交互に切り替える



【ステップ1】 チョキや数字などいろいろな組み合わせでもやってみよう



間違っても大丈夫！
笑いながら行いましょう

チャレンジ

好きな歌に合わせて1曲(30秒)程度やってみよう♪

足踏みしながら行くと息があがって有酸素運動になります。さらに足の筋力アップにもなります。

左右の手足の動きが違う体操 数を数えながら行いましょう

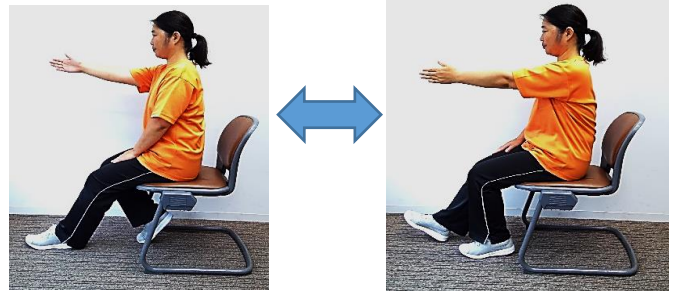
【基本動作:1】

①右手と右足を前に出す ②左手と左足を前に出す



【基本動作:2】

①右手と左足を前に出す ②左手と右足を前に出す



【ステップ1】 基本動作1と2を交互にやってみよう。10数えたら「そーれ」と言って動きを変える



手と足が同じ
リズムよく手足を動か
し10まで数えましょう

手と足が互い違い
行進している気持ちで
10まで数えましょう

動作が急に変わると、脳が混乱して新しい動きをうまく行うことができないことがあります。脳が混乱している時こそ脳が活性化しています。動きに慣れてきたらスピードアップしてみましょう。

チャレンジ 好きな歌を歌いながら、歌の途中で基本動作1と基本動作2を入れ替えましょう

ここで紹介した体操の一部はDVDで見ることができます。また「平塚市介護予防チャンネル」の無料動画サイトYouTubeで配信していますので是非実践してみてください。神奈川県ホームページでコグニサイズのプログラム動画を紹介していますのでコグニサイズにもチャレンジしてみましょう。2次元コードを読み取りすると動画を見ることができます。



平塚市介護予防チャンネル

織り姫とやってみよう！ちよい脳トレ

①指折り体操編 ②手と足を同時に動かす体操編 ③色文字編

DVDで見することもできます

DVDの貸し出しを希望される方はお住いの地区の高齢者よろず相談センターにお問い合わせください。

平塚市オリジナルゴム体操も配信中



神奈川県

「運動による認知症未病改善の取組 コグニサイズ」



日本理学療法士協会

お問い合わせ先:平塚市役所高齢福祉課 TEL 21-9621
協力:平塚市民病院リハビリテーション技術科 理学療法士