

# 頭と体を同時に使う運動(二重課題)で認知症予防

## ポイント

- ①無理はしない ②転倒に注意 ③毎日行う (継続が大切)
- ④やや難しいと感じる程度が最適です。

個人でもできますが、グループで行うとより効果UP!

## <グーパー・グーパー>

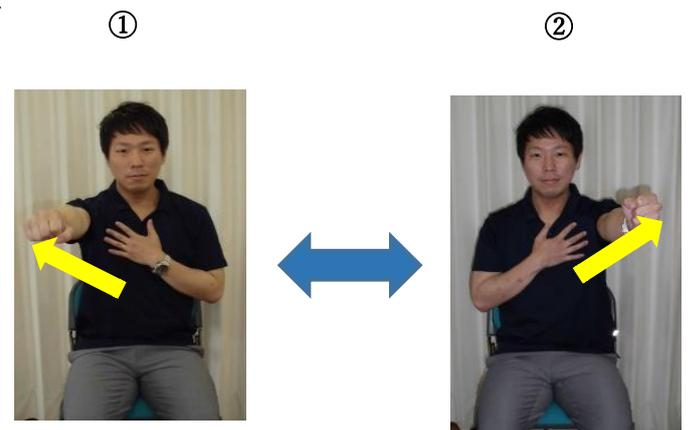
### レベル I

- ①左手グーを胸にもう一方の右手をパーにし、前に突き出して構える。
- ②掛け声に合わせて、グーの左手を開きながら前に突き出し、同時にパーの右手は握りながら引き、胸に当てる。



### レベル II

- ①左手パーを胸に、もう一方の右手をグーにし、前に突き出して構える。
- ②掛け声に合わせて、パーの左手を握りながら前に突き出し、同時にグーの右手は開きながら引き、胸に当てる。



数を数えながら 10~20 回程度行いましょう!  
スピードを速くするとより難易度がアップします。

## <トントン、スリスリ>

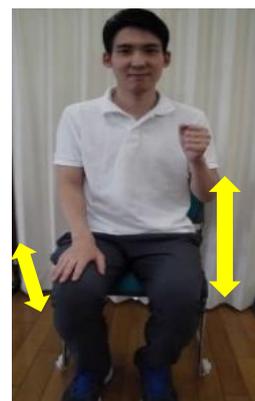
### レベル I

右手グーで右ももをトントン叩きながら、左手パーで左ももを前後にスリスリ。



左右 10 回 × 2

交互に行う



左手グーで左ももをトントン叩きながら、右手パーで右ももを前後にスリスリ。

### レベル II

右手パーで右ももをトントン叩きながら、左手グーで左ももを前後にスリスリ。



左右 10 回 × 2

交互に行う



左手パーで左ももをトントン叩きながら、右手グーで右ももを前後にスリスリ。

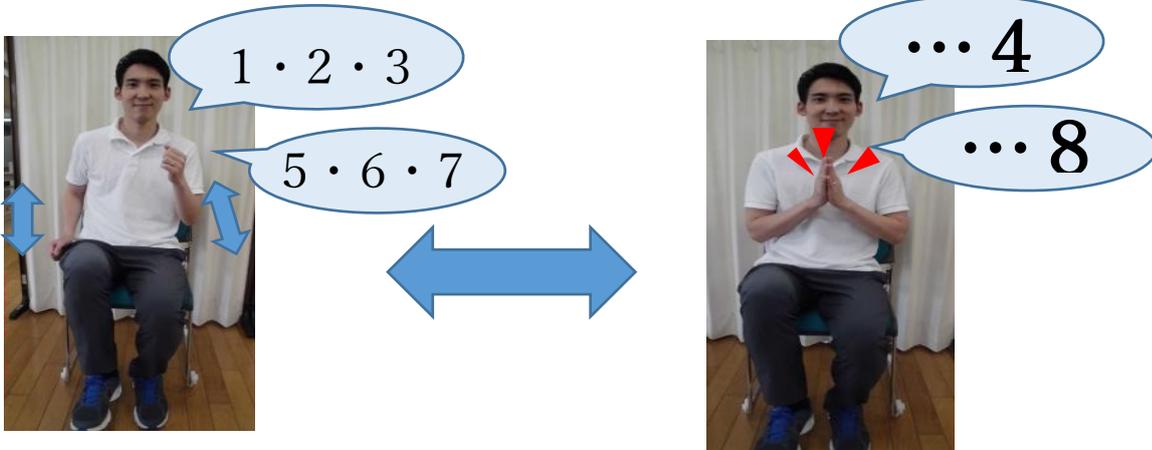
<足踏みしながら体操>

椅子に座るか可能な方は立って足踏みをして声に出して行いましょう。

数えてパン!

- ①数を数える 1から順番に(20~30 まで数える)
- ②数を数えながら 4 の倍数で手を叩く(20~30 まで数える)

上手にできる事が目的ではないので  
失敗しても楽しくしましょう!



しりとリ・クイズ

- ①しりとりを行う(20~30 個)
- ②お題を決めて[昨日食べた物、歌手の名前、「あ」から始まる食べ物、47 都道府県の名前など]  
(10~20 個)



周囲には十分気を  
付けましょう!

ウォーキングしながら

- ①計算をする[100 から順番に 7 を引く、1 から 100 まで順番に8を足していくなど]
- ②2種類の引き算をする[100 から 3 を引く、次に 5 を引く、2 種類の引き算を交互にしていく]

