

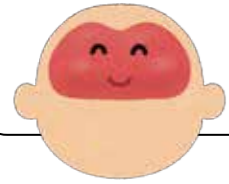
加須あたまの体操 (デュアルタスクで認知症予防)

★2つの事を同時に行い「前頭葉」を活性化し「判断力」を鍛える体操です★

曲にあわせて体を動かし、脳をトレーニングしましょう！

脳のトレーニング効果：たくさんの血液が流れる事で、脳の機能の低下を防ぎ、

若々しさを保っていられます。



コグニステップ1 3の倍数で拍手

しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、3の倍数で手をたたきます。



1 (いち) 2 (に)



3 (さん)

拍手

コグニステップ2 ステップ運動 リズムよくステップします

①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す。【①～④を繰り返す】



①右足右へ



②右足戻す



③左足左へ

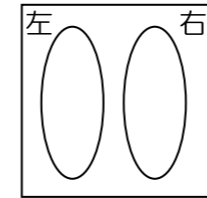


④左足戻す

コグニステップ3 ステップ運動+3の倍数で拍手

慣れてきたら、ステップの順番を変えたり・手をたたく倍数や数の数え方を変えたりと様々な種類を試みましょう！

1



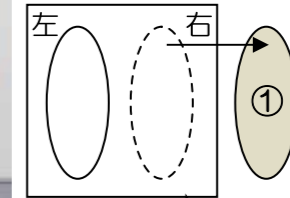
自分側



足をそろえて立つ



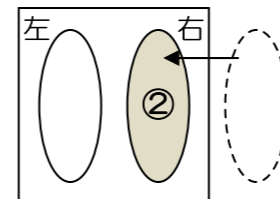
右足を大きく動かす



右横に大きくステップ



2



② 右足を元に戻す

右横・左横にステップ

※1～4を1セットとして、約10分繰り返す。

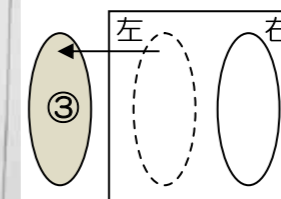
3



左足を大きく動かす



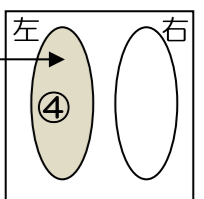
左横に大きくステップ



4



④ 左足を元に戻す



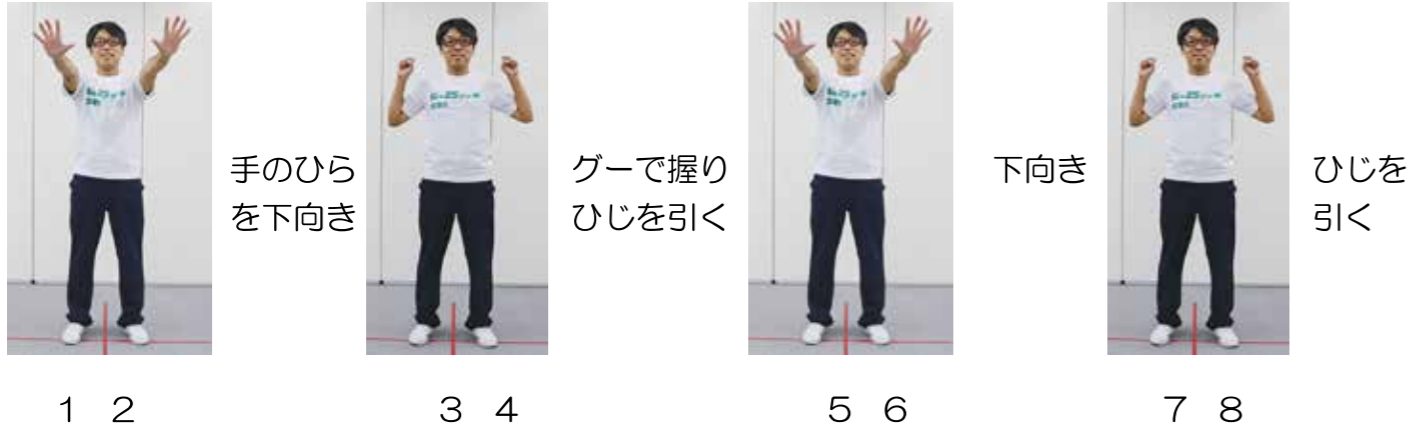
加須うどん体操 (有酸素運動で認知症予防)

★「有酸素運動」で「脳の血流」を増やし「記憶力」を鍛える体操です★

♪ 体操の間は足ぶみし、動きを意識しながら楽しく行いましょう ♪

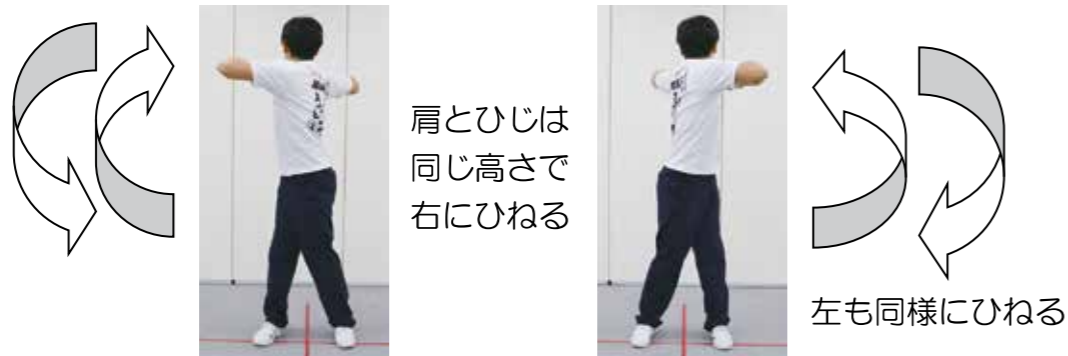
足ぶみ 16回

1 まぜる 足ぶみをしながら、1～8の動作を2回くりかえす



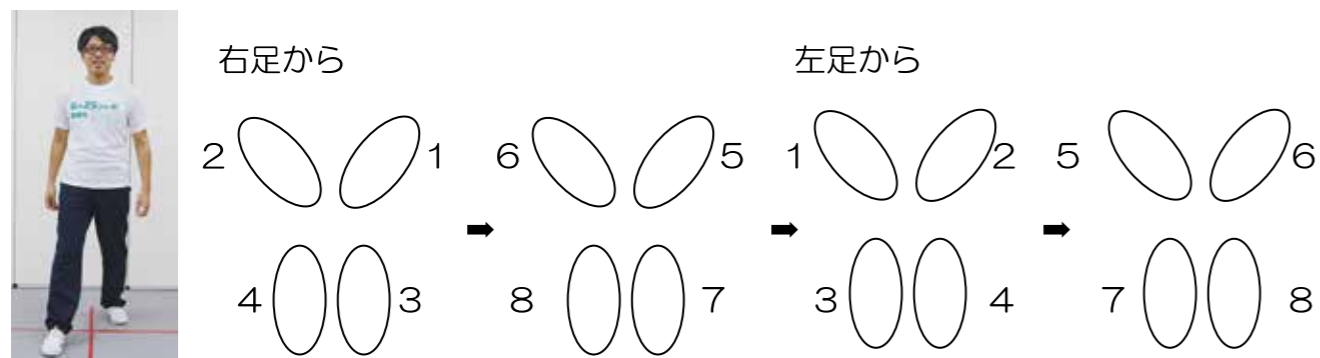
足ぶみ 16回

2 こねる となりの人を見るように上半身を、右左右左にひねる



足ぶみ 16回

3 踏む うでを振りながら、足でステップをふむ 2回くりかえす



足ぶみ 16回

4 広げる 足ぶみをしながら両腕を上にあげひらひらと下におろす 2回くりかえす



足ぶみ 16回

5 切る 足を横に踏み出し、片腕を肩よりやや上にあげトントントン



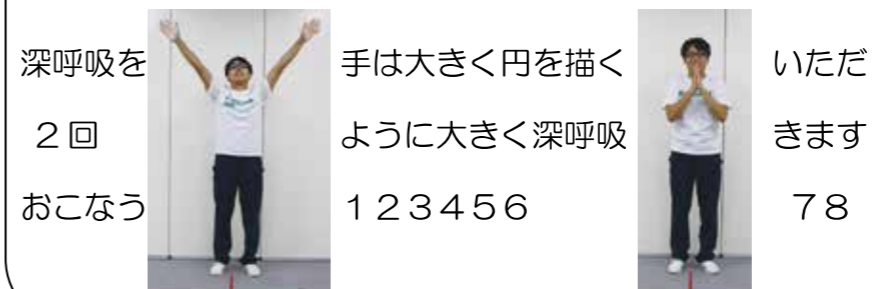
足ぶみ 16回

6 ゆでる 足を斜め前に踏み出し、手は肩と同じ高さで大きな円を描くように動かす



足ぶみ 16回

7 できあがり



「たなばたさま」 作曲 下總皖一
○編曲/演奏 (まりすむん)
篠塚裕美子 浅子勝也
○音楽監修 小島浩子
○体操指導・監修 (中田病院)
理学療法士 大塚幸永 中島謙悟 伊藤祐太
●作成日 平成28年3月31日
●発行 加須市役所 高齢者福祉課
各総合支所 福祉課