

B & Bテキスト⑥

(物忘れの予防)

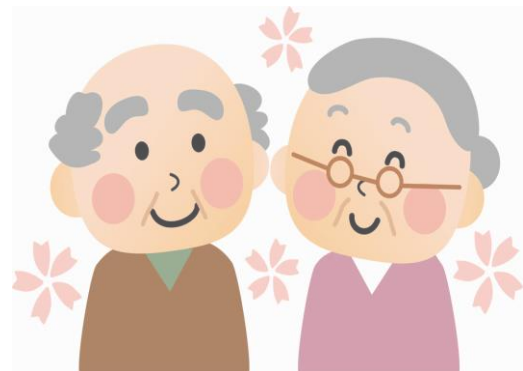
★脳に適度な刺激を与える★

★複合動作にチャレンジする★

どんな方も年を取ると脳の機能は低下します。なかでも記憶力や集中力、注意力などが低下すると言われています。

筋肉と同じく、脳は動かす（＝使う）ことで機能を保持できると言われています。特に、脳に適度な刺激やストレスを与えることが良いそうです。

例えば、ラジオを聴きながら料理を作る、電話しながらメモを取る、歩きながら数を数えるなど、頭と体を一緒に使う、2つ以上のことを同時に行うなどです。



<物忘れの予防>

◆指の体操

指先には沢山の神経が集まっています。左右バラバラに動かすことが脳に良い刺激を与えます。

- ①指折り体操
- ②じゃんけん体操

◆リズム運動

リズムを意識して体を動かすことが脳に良い刺激を与えます。

- ③足踏みリズム A
- ④足踏みリズム B



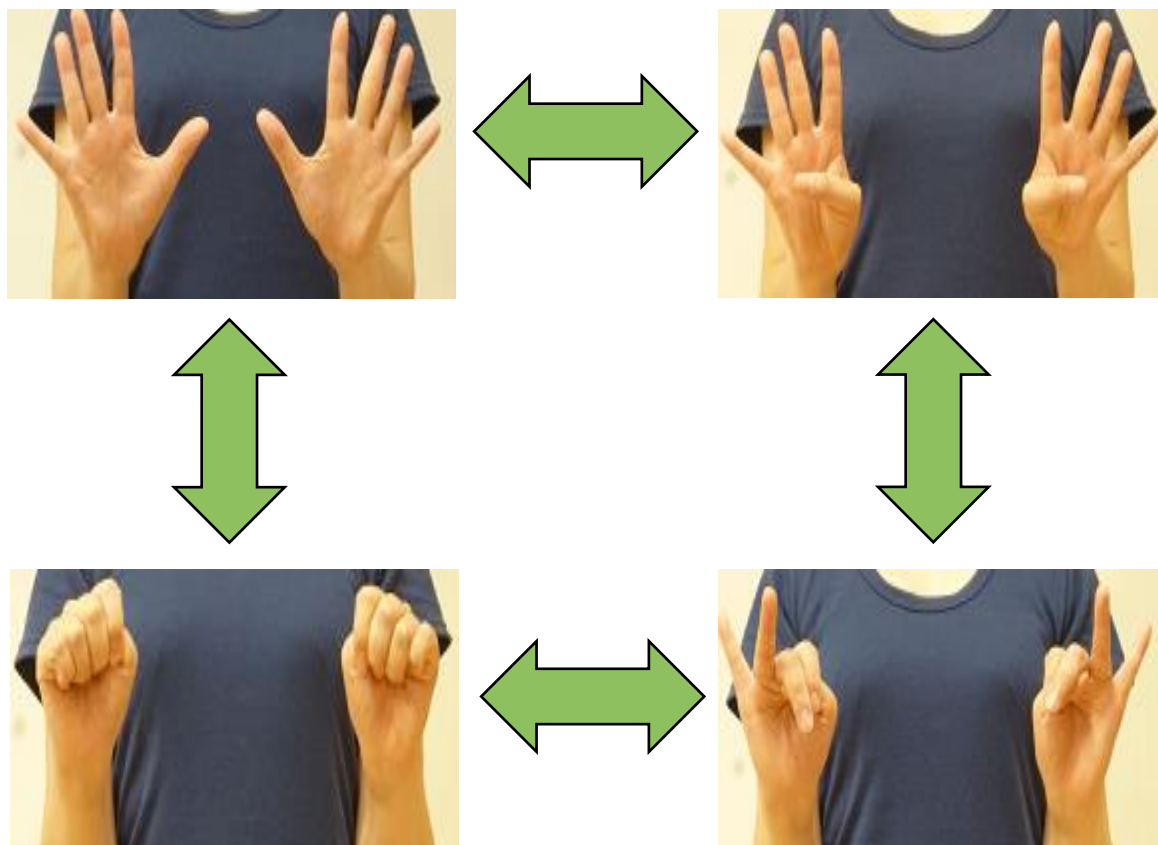
<指折り体操>

【推奨回数】 AB合わせて1分程度

※1本ずつ丁寧に動かすこと

A：親指→小指に向かって折り、小指→親指に向かって開く。

B：小指→親指に向かって折り、親指→小指に向かって開く。



(立位)・(座位)・その他)

上-O①

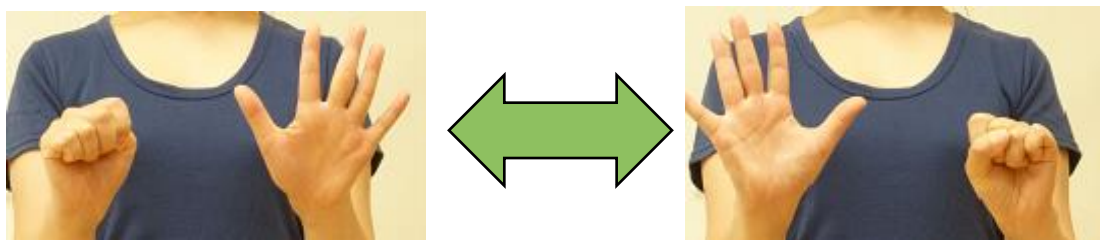
<じゃんけん体操>

【推奨回数】 A～Cで合わせて1分程度

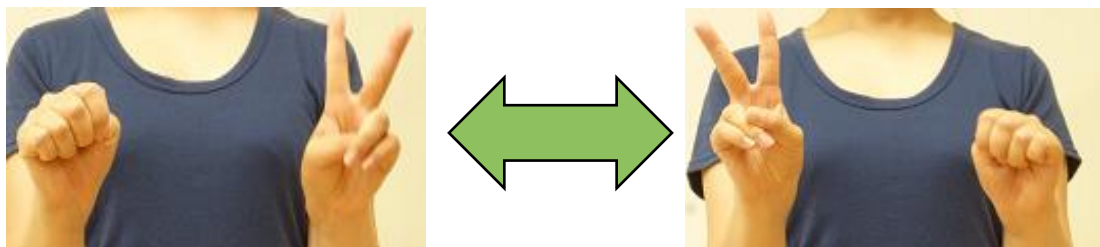
※リズムよく左右を入れ替えます

A<B<Cの順で難易度が上がります。

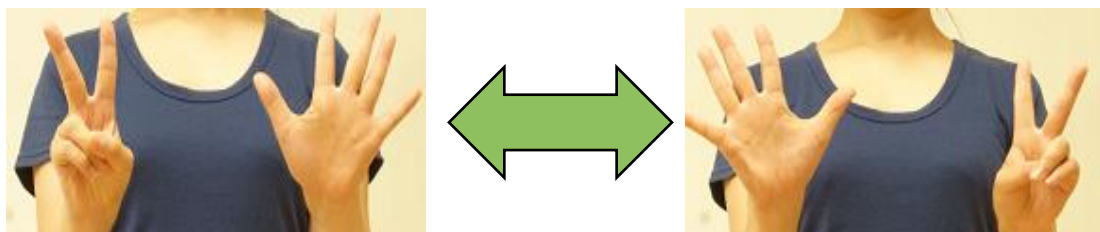
A：グーとパーを入れ替える



B：グーとチョキを入れ替える



C：チョキとパーを入れ替える



(立位)・(座位)・その他)

上-02

<足踏みリズム A>

【推奨回数】 5セット程度

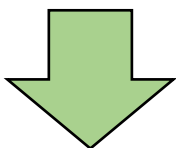
※足踏みのリズムは一定にし、
手の動作がついていかななくても
最後までやり切りましょう。



- ①足踏みをしながら1から10まで
数を数える。同時に走るように
一緒に手を前後に振る。



- ② 動作①をしながら、更に3の倍数
の時に手を叩く。「3」「6」「9」



- ③ 動作①をしながら、更に5の倍数
の時に手を横に開く。「5」「10」



- ④ 動作①②③を全て組み合わせ行う。
「3」「5」「6」「9」「10」

※慣れてきたら、10⇒1にカウント
ダウンするパターンにも挑戦！

(立位)・(座位)・その他)

下-0①

<足踏みリズム B>



【推奨回数】 5セット程度

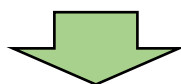
※足踏みのリズムは一定にし、
手の動作がついていかななくても
最後までやり切りましょう。



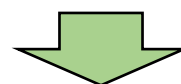
- ① 足踏みをしながら1から10
まで数を数える。同時に走る
ように手を前後に振る。



- ② 動作①をしながら、更に3の
倍数の時に左右に片足を開く。
「3」「6」「9」



- ③ 動作①をしながら、更に5の
倍数の時に両手を同じ方向に
横に開く。「5」「10」



- ④ 動作①②③を全て組み合わせ
行う。「3」「5」「6」
「9」「10」

(立位)・(座位)・その他)

下-02