

# 認知症予防(脳内活性)エクササイズ

愛生館 小林記念病院 外来診療科 リハビリ係  
岡 裕光 中島 康平

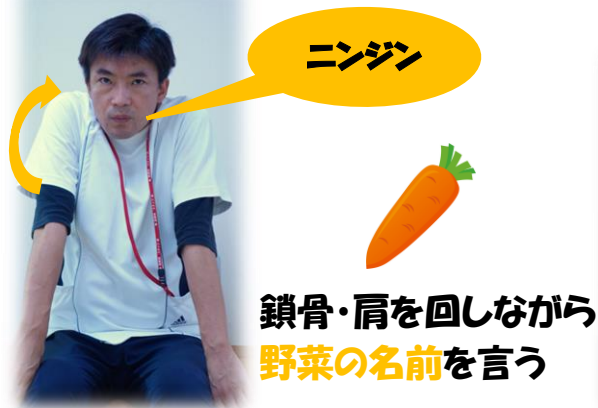
## 1. 手拍子+足開き《判断力》



## 2. パンチ+足踏み《遂行力》



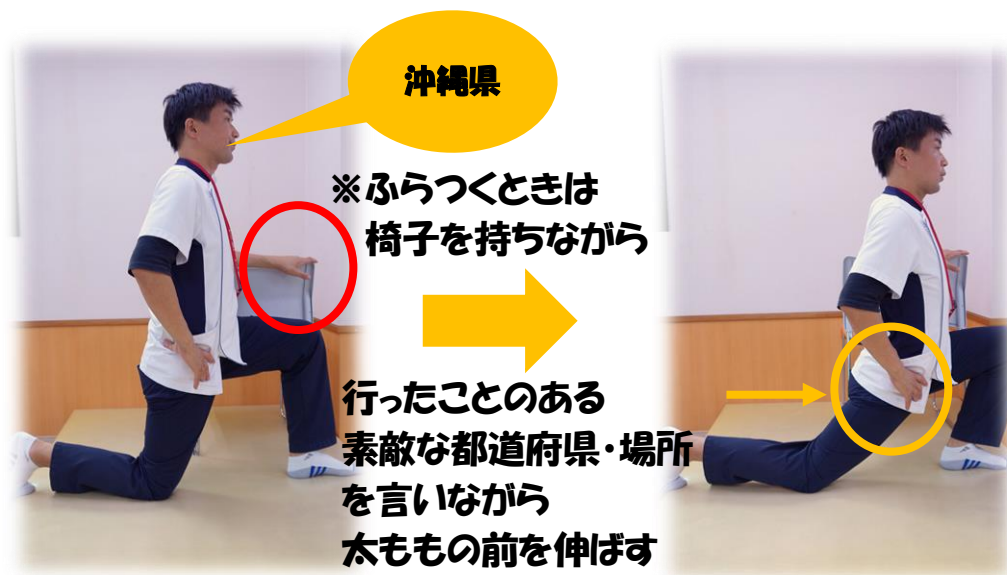
## 3. 鎖骨・肩回し《記憶力》



## 4. 脇腹伸ばし《思考力》



## 5. 太もも前のストレッチ《思考力》



## 6. かかと挙げ《計算力》



## 7. ソフトスクワット+幸せなら手を叩こう♪《注意力》

