

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》

1, 2
1, 2と数えながら
2回手拍子 🖐️

3, 4
3, 4と数えながら
右左順番に足を開く

5, 6
5, 6と数えながら
2回手拍子 🖐️

7, 8
7, 8と数えながら
右左順番に足を閉じる

2. パンチ+足踏み《遂行力》

1, 2
1, 2と数えながら
右左順番にパンチ 🖐️

3, 4
3, 4と数えながら
右左順番に足上げ

5, 6
5, 6と数えながら
右左順番に肘を曲げる

7, 8
7, 8と数えながら
右左順番に足上げ

3. 鎖骨・肩回し《記憶力》

ニンジン

鎖骨・肩を回しながら
野菜の名前を言う

4. 脇腹伸ばし《思考力》

ラッキー

前向きに感じる言葉を
言いながら脇を伸ばす

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》

