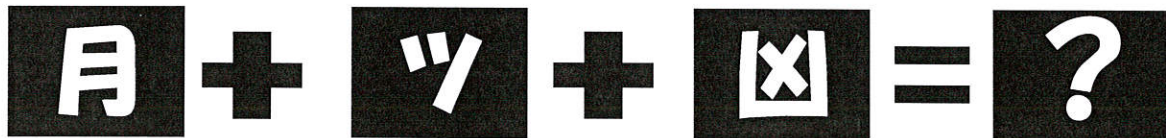


脳トレで認知症予防をしよう

認知症は誰もがないうる病気で、日本では2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。ただこの認知症は脳を鍛えれば予防することも可能であると考えられています。認知症予防のために脳のトレーニング(脳トレ)に挑戦していきましょう。

組み合わせて漢字を作り、記憶・理解を鍛えましょう

<問題①> ※回答は裏面に記載



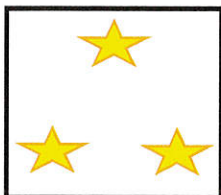
文字の色を読み、判断力を鍛えましょう

<問題②> ※回答は裏面に記載

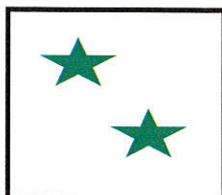
あお あか きいろ みどり
あか あお みどり きいろ

絵の中で一番多いものを下から選び、思考力を鍛えましょう

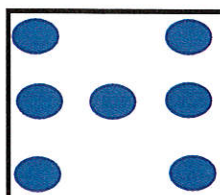
<問題③> ※回答は裏面に記載



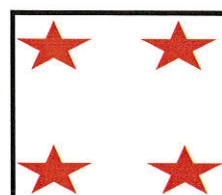
①緑 色



②赤 色



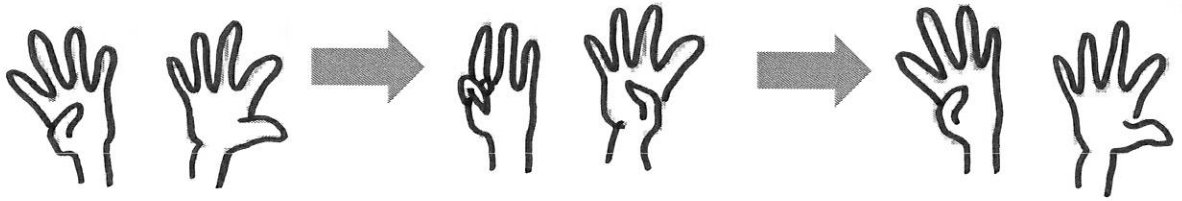
③●の記号



④★の記号

指先を使って、運動・記憶・思考を鍛えましょう

< 足し算指曲げ >

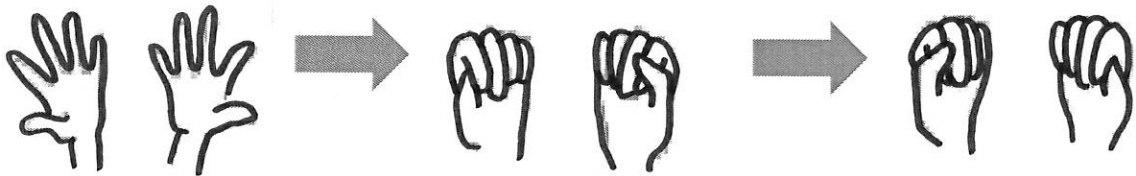


①左手親指を先に曲げる

②「1」両手1本ずつ曲げる。順に曲げて「5」で左手小指を伸ばす。

③10まで数えると元の状態に戻る。

< 親指グーパー >

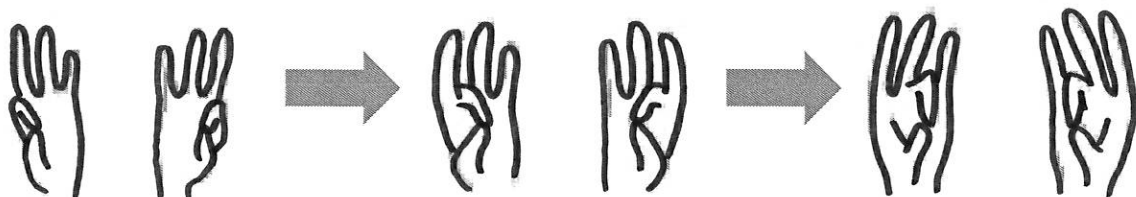


①両手の指を開く

②右手親指は外、左手親指は中にして握る

③手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る

< 指先合わせ >



①親指と人差し指の指先を合わせる

②親指と中指の指先を合わせる

③親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える

問題①の答え「脳」

問題②の答え「一段目左から、あか あお みどり
きいろ。二段目左から、みどり きいろ あか あお」

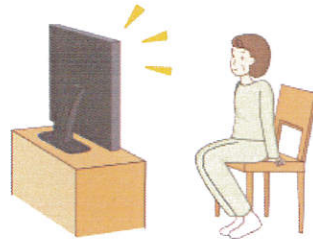
問題③の答え「④★の記号」

ながら体操のススメ～テレビを見ながら編～

テレビを見ながらCMの間にできる簡単な体操です。
CMの度に行えば、思った以上にしっかりとエクササイズ的时间がとれますよ。

注意点

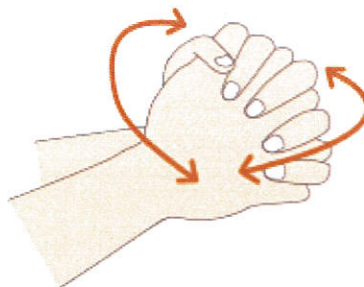
急に動かさない、無理をしないで行いましょう。
椅子に座ってゆっくり呼吸を止めずに行いましょう。



①背筋を伸ばして
ゆっくりとばんざい
をします



②左右にゆっくりと
手首を回しましょう



③大きく肩を
回しましょう
(前と後ろに)



④片足を伸ばします
(反対も)

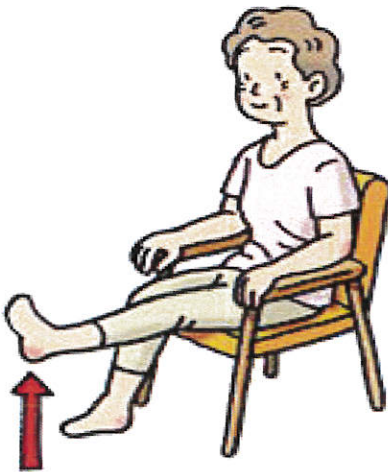


⑤両足を伸ばします
(腹筋に力を入れましょう)



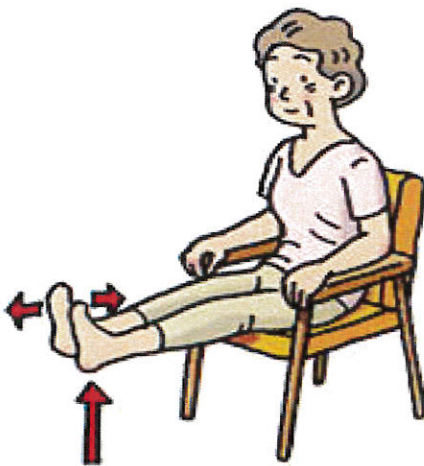
椅子に座ってできる筋力アップ運動

これらの運動は、椅子に腰かけて行う運動です。
上体をまっすぐに保って行いましょう。
無理なく痛みの出ない範囲で、できるだけ毎日続けて
いきましょう。ながら運動にもお勧めです♪



片足上げ

1. 片足を椅子と水平の高さまでゆっくりと上げ、約5秒間止めた後ゆっくり下ろします
2. 1と2を片足ずつ5～10回繰り返しましょう



足首の伸展・屈曲

両足を椅子の高さまでゆっくりと持ち上げ、両足の指先を最大まで内側に反らし、5秒程度そのままにした後、外側にしっかり伸ばす動作を5～10回くり返しましょう



ひざの持ち上げ

1. 両ひざをゆっくりと持ち上げ、約5秒間そのままにした後ゆっくりと下ろす動作を、5～10回くり返しましょう
2. きつい場合は、片足ずつ行いましょう