

運動と認知トレーニング

～期待できる効果～

身体を動かしながら頭を使うことで、筋力、体力維持を図ると同時に脳の働きを活性化させることができます。

運動課題～ステップ運動～

- ① 右足を右へ
- ② 右足を元に戻す
- ③ 左足を左へ
- ④ 左足を元に戻す

認知課題

1から順番に数をかぞえて「3の倍数」で手を叩く

(例)

1.2.3(パン).4.5.6(パン).7.8.9(パン)....

運動課題＋認知課題



両足を揃えて立つ



右側へステップ



元に戻す



拍手!
左側へステップ



元に戻す

<国立長寿医療研究センター「認知症予防へ向けた運動」より引用>

～注意点～

- 無理はせず、少しずつ始める
- 準備運動をしてから行う
- 水分補給はこまめに行う
- 痛みがあるときは無理をしない
- 運動中の転倒に注意する
- 慣れてきたら運動課題や認知課題を変更して行う
- このエクササイズで脳の活性化が期待されますが、食生活や睡眠、適度な運動など普段からの生活習慣が重要です