

難しいよ！
できるかな？

14、組み合わせ運動

身体と頭を一緒に刺激しましょう！

身体を動かすことで「記憶力」も改善できる！

「運動と頭を使う行為を組み合わせることで軽度認知障害者の脳の萎縮を抑え、記憶力を改善できる」といわれています。身体を動かすことは、筋肉に刺激を与えるだけでなく、脳にも刺激を与える、軽度認知症の改善や予防につながります。積極的に身体を動かし、『身体』だけではなく『脳』の健康増進にも努めましょう。

弱い刺激(軽い運動)や単純な刺激(すぐできる運動)ももちろん大切ですが、楽しみながら複雑な刺激を与えることで、いろんなことができるようになります。難しい刺激を与える一歩目になります。最初よりできるようになれば楽しくなり、チョッと難しいことにもチャレンジしてみたくくなります。

楽しみながらチャレンジしましょう！

一つの関節だけを動かすのではなく、多くの関節を動員し協同して各関節を動かしましょう。最初は難しくなかなかできません。どのように曲げて、どこを伸ばすのか…。できるようになったら次は二つのことを同時に、左右正反対の動きを行う、数を数えながら動かすなど頭が混乱するような動きにチャレンジしてみましょう。間違っても結構！笑い飛ばしながら色々チャレンジすることが今後の生活の活力につながります！楽しみながら行っているうちに、自然にできるようになります。

左右違う動きの運動

① 「グー」「パー」数え歌運動

左右交互「グー」「パー」を行います。1・2・3…と数を数えながら行う。奇数、または偶数の数を数えながら行う。3の倍数や100から3を引いた数で行う。その他掛け算など…。

② 伸ばしましょう！「親指・小指」

右手をグーにし、「親指」だけを伸ばします。左手はグーで「小指」だけを伸ばします。これを左右反対に交互に行います。

③ 捻りパンチ！「オホホ…」

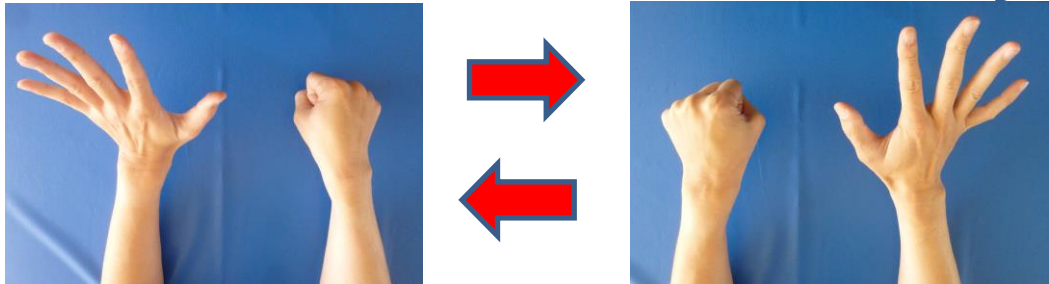
右手で肘をしっかり伸ばしてパンチ！左手は手を開いて口元に「オホホ…」。左右交互にリズムカルに行います。

指導上のポイント

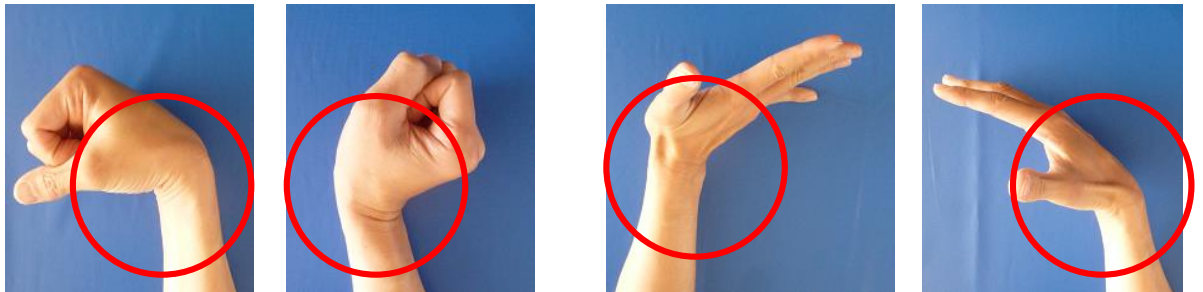
- ・動きの「リズム」や「テンポ」を変えながら行いましょう！
- ・指先を強調(意識)しながら行いましょう。
- ・足踏みをしながら行うことで、全身運動にもつながります。

① 「ゲー」「パー」 数え歌運動

しっかり指を開く！



手首をしっかり曲げ・伸ばし



数を数えながら！

- 1・2・3・4・・・
- 1・3・5・7・・・
- 2・4・6・8・・・
- 10・9・8・7・・・
- 3の倍数
- 100 から 3 を引いた数

「リズム」や「テンポ」を
変えながら行いましょう！

ちょっとややこしや…
手首に注目！

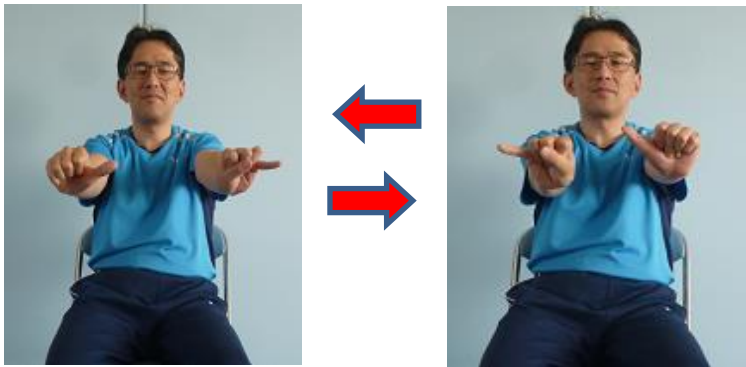
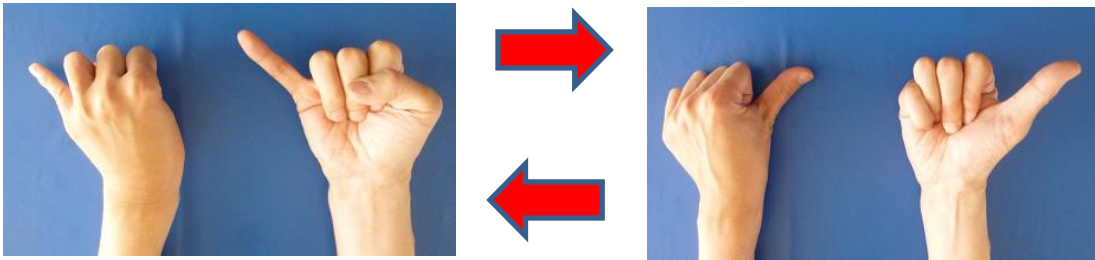
「ゲー」の時、手首を下げる！



「ゲー」の時、手首を上げる！

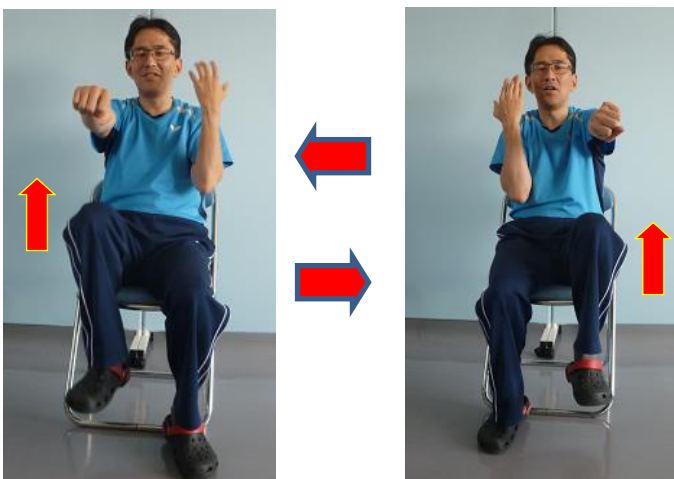


②伸ばしましょう！「親指・小指」



いろいろ
チャレンジしてみよう！

③捻りパンチ！「オホホ…」



椅子に座って、足踏みをしながら行くと、全身運動になります！