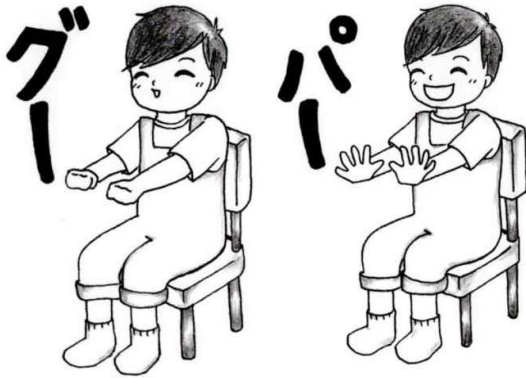


コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

最近、物忘れが気になる、人の名前が思い出せない、ものを置いた場所を思い出せない、ということを感じることはありませんか。趣味や運動を通し脳を鍛え、物忘れや認知症を予防しましょう。この運動は、できないことが重要です。できるようになったら、少し時間をおいてからもう一度やってみましょう。

認知症予防は、左右、手足などでばらばらな動きをすることで体操になります。デュアルタスクとも呼ばれており、同時に2つ以上のことを行うことを指します。日常の中でも何気なく取り組むことができます。



グー・パー運動

腕を前に伸ばし、手をグー・パーと握ったり、開きます。慣れてきたら、右手をグー（握る）、左手をパー（開く）と左右交互に繰り返します。その反対も行いましょう。

両手を膝の上に置きます。

右手をグーに握ります。足をトントンとたたきます。左手はパーに開きます。足をスリスリさすりします。

左右を同時に動かしましょう。

慣れてきたら右手をパー、左手をグーに行います。注意点は、パーの手は足をさすり、グーの手は足をトントンするのが基本となります。

