



ホクトレ

ミスクマくん体操



認知症予防 コグニサイズ

頭を使う認知課題と、体を使う運動課題を同時に行うことで、脳の活動を活発にさせます。

3の倍数で手を叩きます



①1から10まで数えながら

(1、2、**3**、4、5、**6**、7、8、**9**、10)

②1から30まで数えながら

(1、2、**3**、4、5、**6**、7、8、**9**、10、11…)



右足横へ→右足戻す 左足横へ→左足戻す



①1から10まで数えながら

1 (右足を横へ)、2 (右足戻す)、3 (左足を横へ)、4 (左足戻す)、5 (右足横へ) …

②1から30まで数えながら

1 (右足を横へ)、2 (右足戻す)、3 (左足を横へ)、4 (左足戻す)、5 (右足横へ) …



右足横へ→右足戻す→左足横へ →左足戻すを繰り返しながら、 3の倍数で手を叩きます

①1から10まで数えながら

1 (右足を横へ)、2 (右足戻す)、**3** (左足を横へ 手を叩く)、4 (左足戻す)、5 (右足横へ) …

②1から30まで数えながら

1 (右足を横へ)、2 (右足戻す)、**3** (左足を横へ 手を叩く)、4 (左足戻す)、5 (右足横へ) …



介護予防のポイントは、「運動」「口腔」「栄養」「認知症予防」などに意識的に取り組むことです。元気に歳を重ねるために『さあ、みんなでミスクマくん体操!!をやってみるじゃんけ!!』

- ①ストレッチ、水分補給をして無理のない範囲で行いましょう。
- ②痛みが起きたら休憩を摂りましょう
- ③運動中の転倒に注意しましょう
- ④慣れてきたら、次のステップにうつりましょう
- ⑤少しの時間でも、毎日することが大切です

コグニサイズを始める前に

北杜市役所
介護支援課
TEL:0551-42-1333

動画はこちらから

