

自宅でできるフレイル予防体操 2

こんなことはありませんか？ 物忘れがきになり始めたら…

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

今回は、運動課題と認知課題、これらを両方同時に行い、心身機能を効率的に向上させる「コグニサイズ」を紹介します。

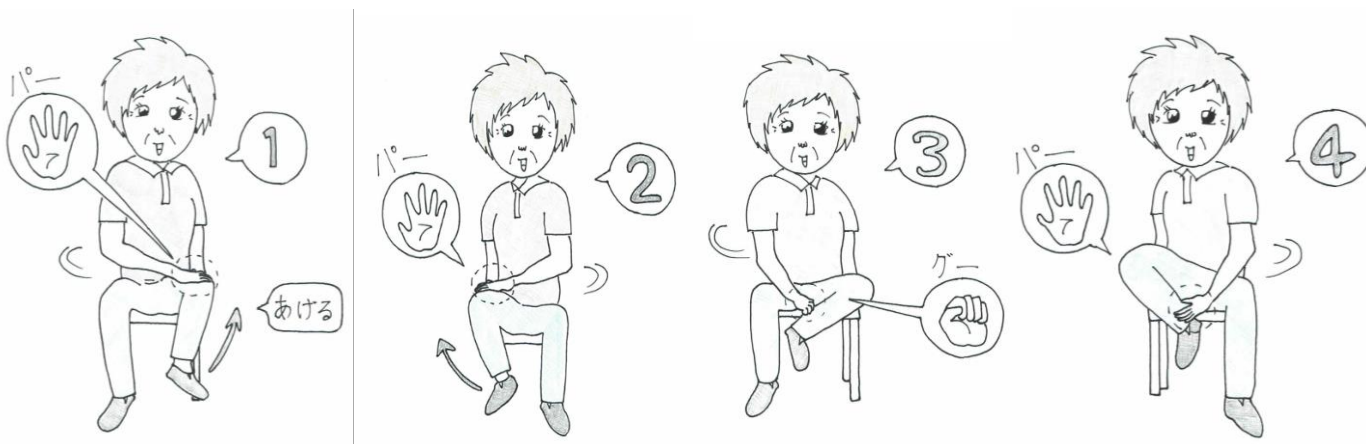
コグニサイズの目的は、運動でからだの健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。コグニサイズの課題自体がうまくなることではありません。

間違えても構いません。楽しみながらからだと頭を使っていきましょう。

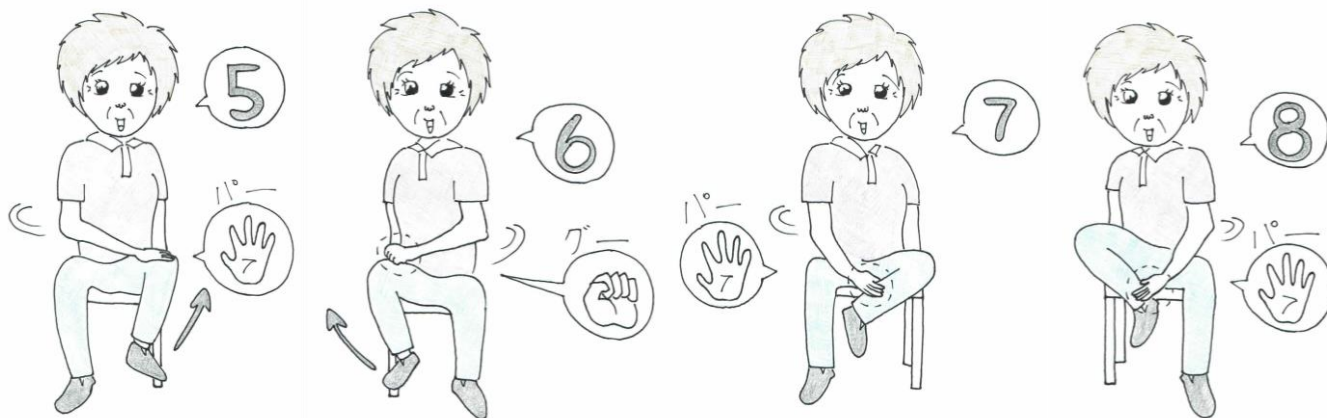
椅子に座ってコグニサイズ

数字を数えながら、からだタッチ+3の倍数でグータッチ

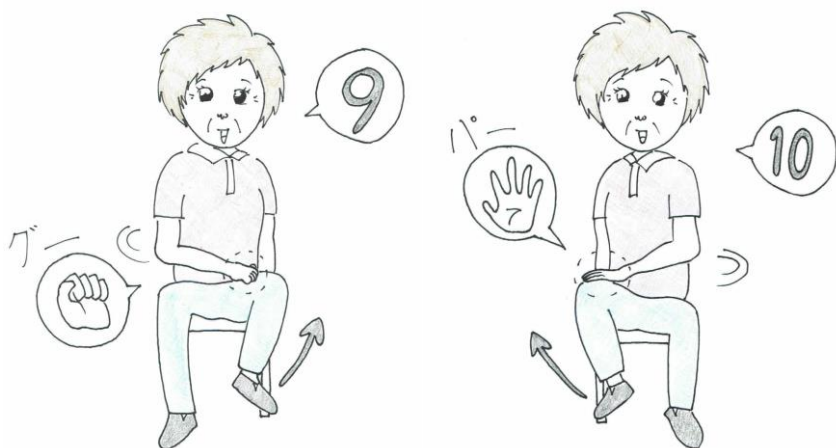
- ① 右手で左膝をタッチ②左手で右膝をタッチ③右手で左足首をタッチ④左手で右足首をタッチ
(このとき手はグーに)



- ⑤ 右手で左膝をタッチ⑥左手で右膝をタッチ⑦右手で左足首をタッチ⑧左手で右足首をタッチ
(このとき手はグーに)



- ⑨ 右手で左膝をタッチ ⑩ 左手で右膝をタッチ
(このとき手はグーに)



- ① ~⑩を繰り返して行いましょう。

ポイント

・難しければ…
まずは手足のタッチから始めてみましょう

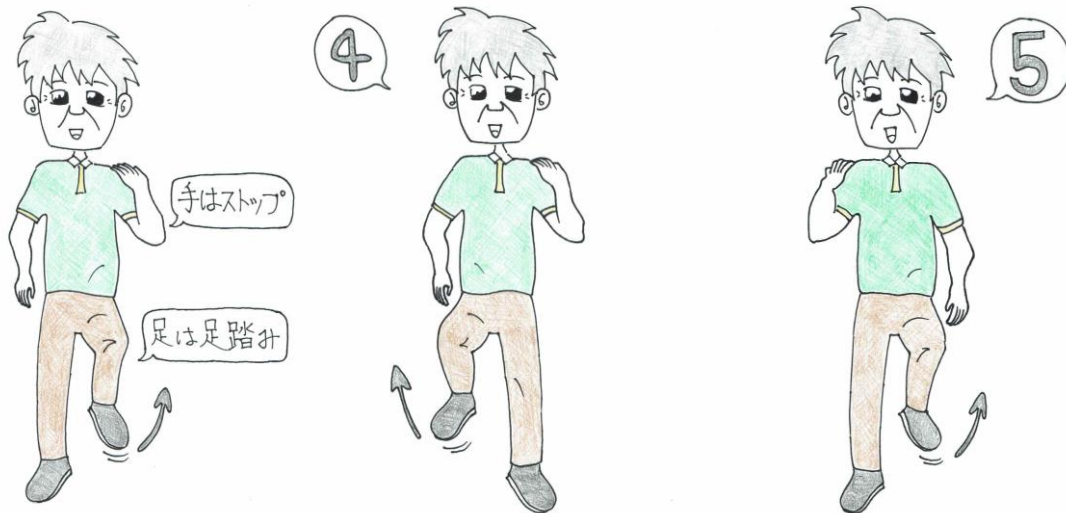
・慣れてきたら…
タッチする順番を変える
(足首を先にしてみるなど)
グータッチする数字を変える
(5の倍数、7の倍数など)
タッチする体の部位を変える
(肩や頭にタッチするなど)
などにも挑戦してみましょう。

立ってコグニサイズ

ステップ運動+3の倍数ごとに手の動きだけストップ
その場で足踏みをしながら交互に肩を触ります。このとき1から順番に数を数えます。



3の倍数が来たら手の動きを一拍止めて、また続きから数えます。(足踏みは止まらないように)



これを繰り返し行いましょう。

ポイント

手と同時にステップが止まらないように気を付けましょう。

難しければ…

まずは足踏みだけしてみましょう

慣れてきたら…

数字の代わりに五十音で行ったり、

(「あ・い・う」→「え・お・か」→…)

五十音と数字を組み合わせ

(「1・2・あ」→「3・4・い」→…)

やってみましょう。