

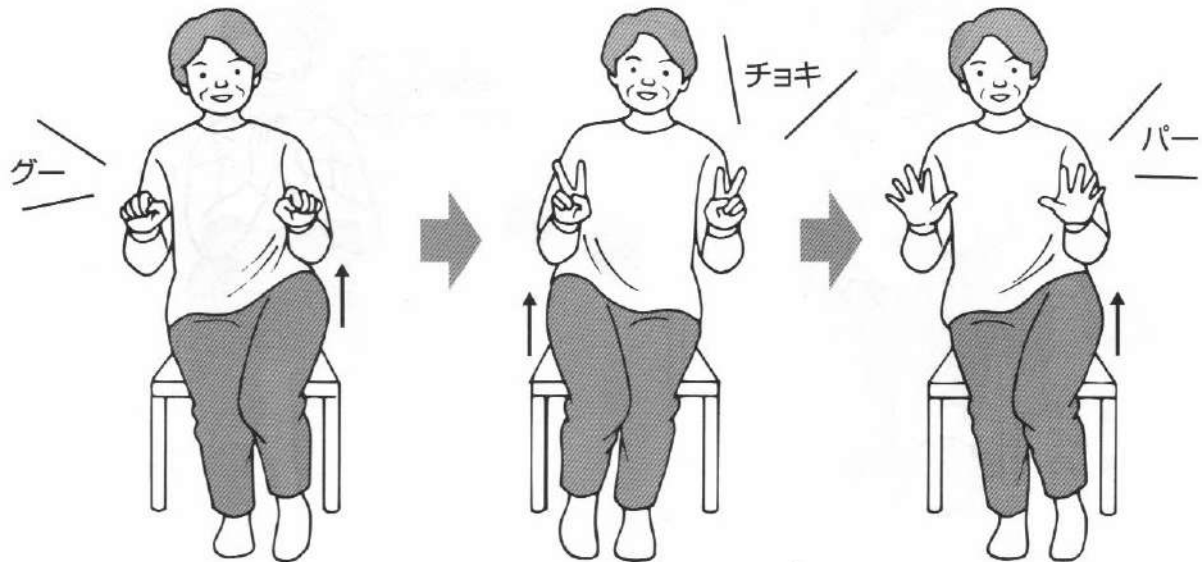
多重課題トレーニング

体と頭（脳）を同時に動かすことで、転倒や認知症を予防しましょう。

トレーニングを行う際の注意 ●無理なくできる範囲で行いましょう ●転倒・転落に十分注意して行いましょう

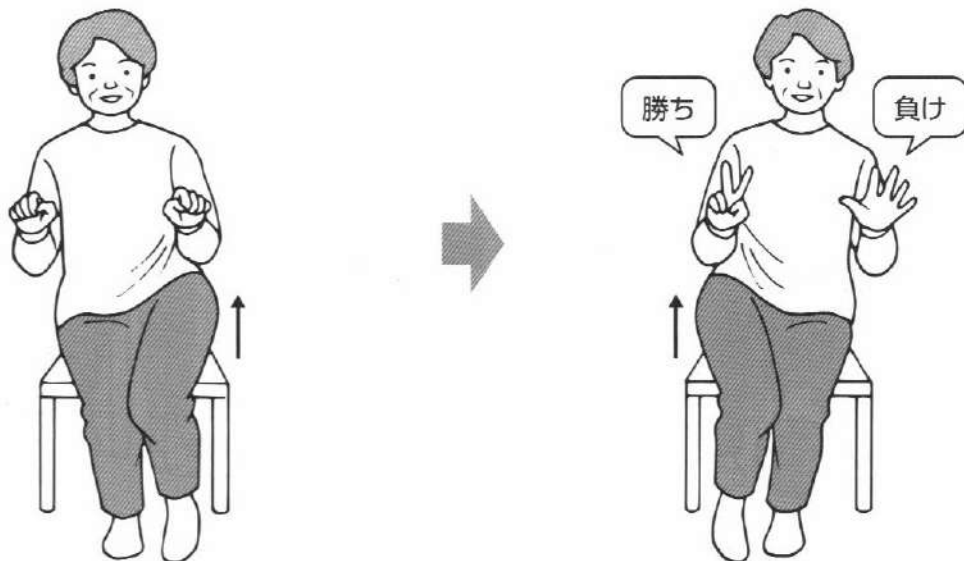
ゆらゆらグーチョキパー

レベル1



イスに座り、頭を真っすぐに保った状態で、お尻を左右交互に上げながら、両手の形を「グー」→「チョキ」→「パー」と変えます。

レベル2



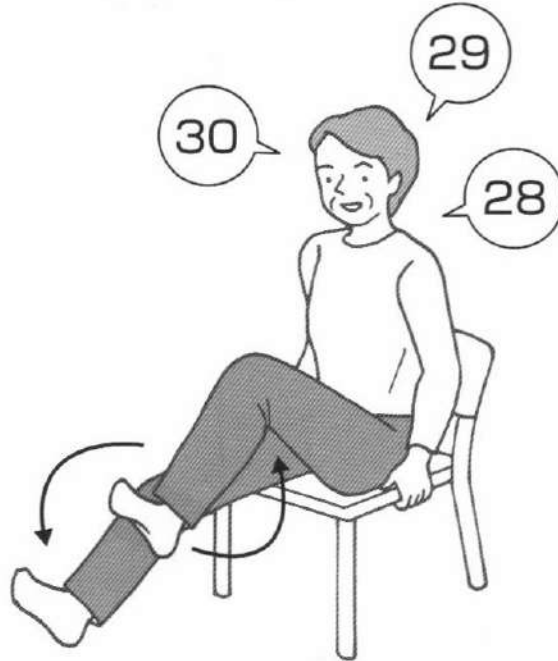
イスに座り、頭を真っすぐに保った状態で、お尻を左右交互に上げながら、右手が勝つようにじゃんけんをします。

トレーニングを行う際の注意 ●無理なくできる範囲で行いましょう ●転倒・転落に十分注意して行いましょう

エアサイクリング

レベル1

用意するもの なし



イスに座って両手で座面を持ち、自転車をこぐように10回足を回しながら、「30」から「20」まで数字を逆に数えます。




レベル2



イスに座って両手で座面を持ち、自転車をこぐように10回足を回しながら、「果物の名前」をできるだけ多く声に出して言います。

色に合わせて手を動かそう

色に合わせて
手を動かしてください。

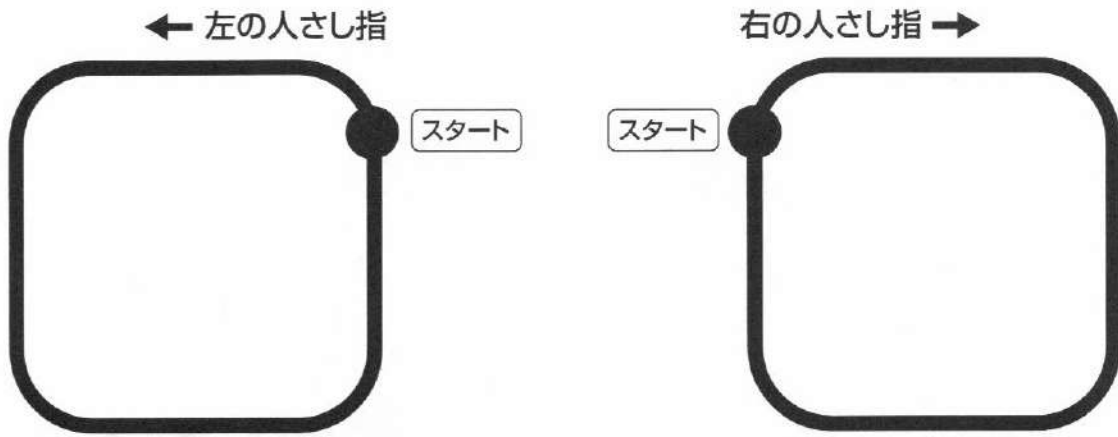
色	緑	黒	白
手の形			

スタート	緑 → 黒 → 白 → 黒		
	緑 ← 黒 ← 緑 ← 白		↓
↓	白 → 黒 → 緑 → 白		ゴール

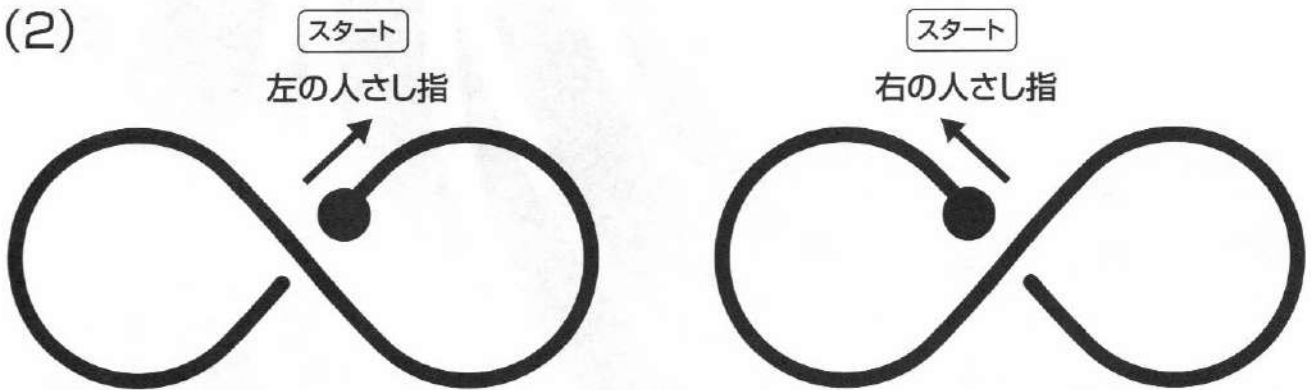
線なぞりトレーニング

左の人さし指と右の人さし指で、同じ速さでなぞりましょう。
これを2回繰り返します。

(1)



(2)



(3)

