

二重課題能力アップ体操



満丹健ちゃん

ポイントは
「〇〇しながら
〇〇する」力を
つけること！

介護が必要となる要因の転倒・骨折を予防し、認知機能を高めるには頭と体を同時に使う力（二重課題）が大切です。次の体操でこの力を鍛えましょう！

お題「野菜の名前」
にんじん、たまねぎ、大根…

暗唱足踏み運動

～1日に、5秒間を5～10回程度しましょう～

- ① 椅子にすわり、5秒間できるだけ早く小刻に足踏み。(20回ぐらい)
- ② 次に5秒間足踏みをしながら、お題に合う言葉を思いつくだけ声に出して言います。

お題の例

「か」のつく言葉・丹後にある駅の名前
花の名前・赤いもの・国の名前…など

足踏みの速さが、遅くならないように！

ボディータッチ運動

～1日に、1分程度を3～5回しましょう～

- ① 体の部位にふった番号を覚えます。
(例:右肩は1、左肩が2、右膝は3、左膝は4)
- ② リズムに合わせて言われた2つの番号を聞いて、足踏みをしながら番号のついた体の部位をタッチします。
- ③ なれてきたらタッチする体の部位を増やして挑戦しましょう。

(例:おへそは5、頭を6)

「にー・よん！」で
左肩と左膝を順番に
タッチ



足踏みのペース
に合わせて♪