



外出時に 脳トレウォーキング

正しい姿勢で歩きながら、認知機能も鍛えましょう！
外出時や、ちょっと公園に寄ってぐるっとウォーキング

- ★ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流をよくする効果があります。
- ★歩きながら〇〇することは、2つのことを同時に行う、「注意分割力」を使い、運動しながら脳を刺激しています。
※歩きが不安定な方は転倒しやすくなるので気を付けましょう。



正しい姿勢でウォーキング



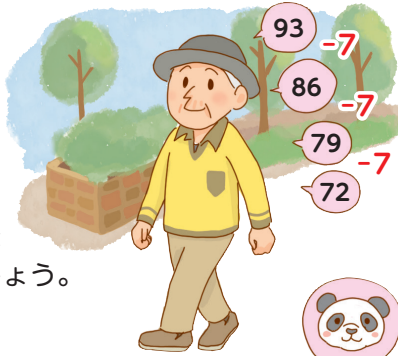
“歩幅は大きく”を意識して歩く
脚を前に出すのではなく、太ももを後ろに伸ばし蹴るようにして前に進むことを意識しましょう。

まず1つ意識することから始めてみましょう

歩きながら 脳トレ

100からの引き算

- ①5を引く
 - ②7を引く
- 慣れてきて、簡単に思うような場合は、難易度をあげてみましょう。
- ③7と5を交互に引く
 - ④今日の日にちを引く など



しりとり

- 1人でもできます。
- ①普通のしりとり
 - ②逆さしりとり
- パンダ**
→(パが語尾につく言葉) スリッパ
→(スが語尾につく言葉) アイス など



物の名前あつめ (同じテーマの物の名前)

- 例 ①野菜の名前 (にんじん・ジャガイモ・なす…)
②動物 ③花 ④木への漢字
⑤みそ汁の具 ⑥国 など



ちょこっと筋トレ

並んでいる時や信号待ちの時に

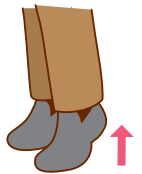
ちょこっとスクワット



- ・足を肩幅に開き、膝を軽く膝を曲げる程度で曲げ伸ばし。
- ・曲げ伸ばしはリズムを取りながら快適なテンポで、軽くスクワット。

つま先立ち (かかと上げ)

バランスがとりにくい時は、軽く膝を曲げて行いましょう。



つま先上げ (かかと立ち)

バランスに自信がない時は、無理に行わないでください。



人との交流 おしゃべりは大切

特に社会参加の機会が低下すると、フレイルになりやすいことがわかってきました。
人と話す機会が減り、お口の力が衰えることもあります。
外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、電話を活用し、意識して会話し交流しましょう。

新型コロナウイルス感染症予防の正しい知識を持ち、外出や人との交流を楽しみましょう。

- ①屋外や換気状態の良い場所
- ②2m程度の距離
- ③マスクを着けるなどを心掛けて、おしゃべりを楽しみましょう。



電話を利用した交流も