



認知症予防

介護予防

よくばる体操

「よくなる」+「がんばる」=「よくばる」
認知症予防と介護予防を両方で「よくばる」



STEP1

①今日は何月何日、何曜日ですか？
②年+月+日はいくつ？(例:令和3年1月10日は「14」)

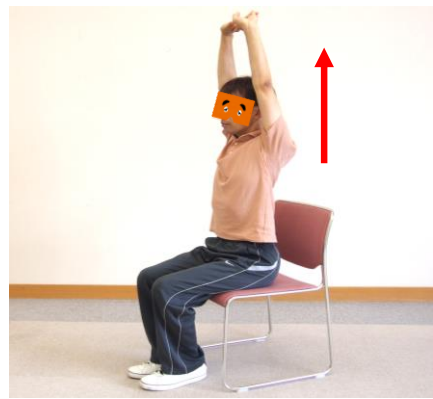
STEP2

①あなたは今どこにいますか？あなたは何歳ですか？
②昨日の晩ご飯は何を食べたか？

1 基本姿勢
床に足をつけましょう。
背もたれにもたれないようにしましょう。



2 背伸び
リラックスして、腕を天井に伸ばして、背伸びをしましょう。【3回】



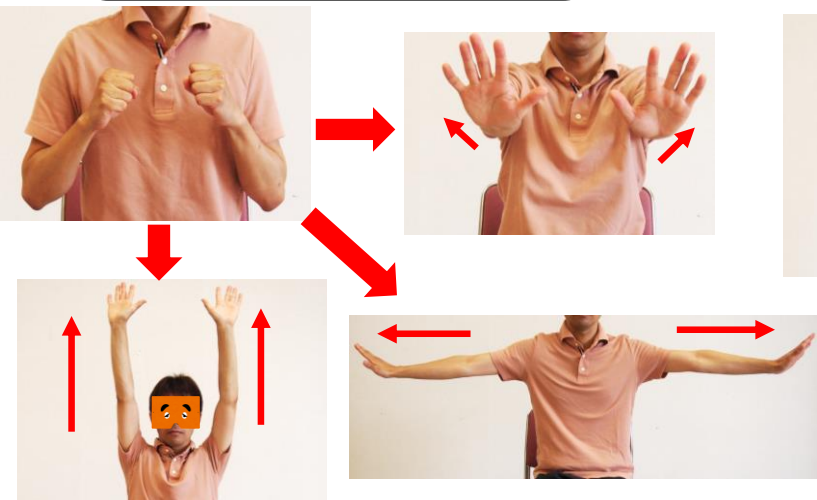
3 首のひねり
①口を閉じてゆっくり首を左・右に動かしましょう(向きましょう)。【1セット(左右)×5回】
②口を閉じて左・右にたおしましょう。【1セット(左右)×5回】



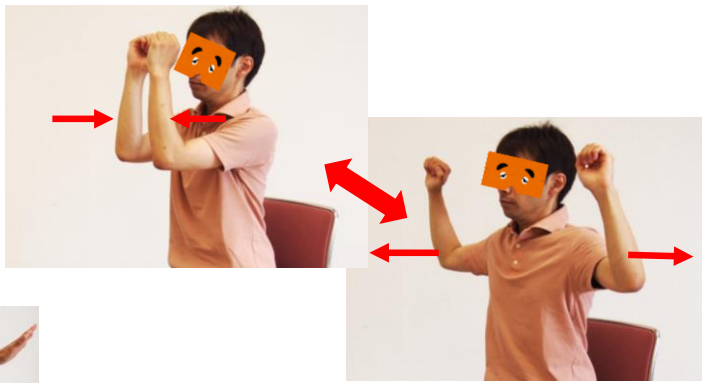
4 押しと引っ張り
①左右の手を合わせて押しあいましょう。【3秒×5回】
②左右の指をくんで引っ張りあいましょう。【3秒×5回】



5 手をにぎって、ひらいて
①胸の前で手をグーにしましょう
②手をひらきながら、上・横・前へ腕をのばしましょう。【1セット(上横前)×5回】

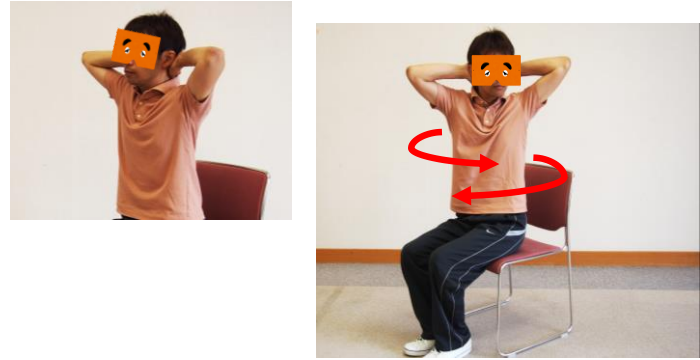


6 ひらいて、とじて
①両ひじを肩と同じ高さまであげましょう。
②腕を左右にひらきましょう。
③胸の前でひじをあわせるようにとじましょう。【1セット(とじるひらく)×5回】



周囲に気をつけて腕を伸ばしましょう。

7 体のひねり
①手を頭のうしろでくみましょう。
②足を動かさずに左・右へゆっくりひねりましょう。【1セット(左右)×5回】



ひねりすぎないように注意しましょう。

首を動かすときは無理をしないようにしましょう。

注意事項

①回数は目安です。無理をせず、自分のペースを守りましょう。
②安全対策を(つかまるものを用意)して行いましょう。
③途中で休憩をとりましょう。
④途中で水分補給をしましょう。
⑤気分が悪くなったら、すぐに中止しましょう。





認知症予防

介護予防

よくばる体操

「よくなる」+「がんばる」=「よくばる」
認知症予防と介護予防を両方で「よくばる」



STEP3

- ①昨日、誰と話をしましたか？
- ②昨日の今ぐらいの時間に何をしましたか？

STEP4

名前を7つ以上言えますか？【野菜、果物、色、動物、国、好きな芸能人など、テーマをかえていきましょう】

注意事項

- ①回数は目安です。無理をせず、自分のペースを守りましょう。
- ②安全対策を(つかまるものを用意)して行いましょう。
- ③途中で休憩をとりましょう。
- ④途中で水分補給をしましょう。
- ⑤気分が悪くなったら、すぐに中止しましょう。

8 足ふみ
腕を前後にかくるふりながら、足ふみをしましょう。【8回】



9 ひざのばし
片足ずつ、つま先は天井に向けて、かかとを前に押しだすように膝をのばしましょう。【左右 8秒×5回】



10 かかとあげ
両足つま先を床につけたまま、かかとをゆっくりあげましょう。【3秒×8回】



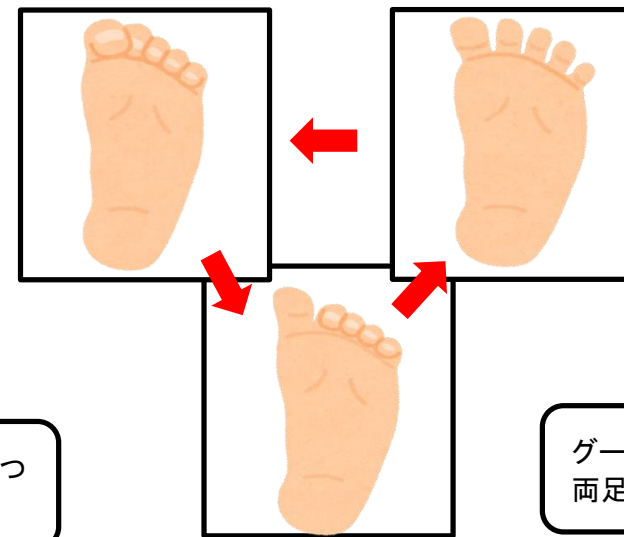
11 つま先あげ
両足のかかとを床につけたまま、つま先をゆっくりあげましょう。【3秒×8回】



12 足首ひねり
片足ずつ、かかとを床につけたまま、つま先を天井に向けて、足首を左・右へゆっくりひねりましょう。【5回】



13 足ゆびをにぎって、ひらいて、こうさして
片足ずつ、足ゆびをグーチョキパーの形にしましょう。【左右 1セット(グーチョキパー)×5回】



14 深呼吸
息をすって、ゆっくりはきましょう。



かかとあげ、つま先あげは、両足が難しければ片足ずつ行いましょう。

グーチョキパーは片足ずつでできたら、両足で挑戦してみましょう。

