

脳はつらつ5か条

★5つの領域から1つずつ選んで、毎日やってみましょう！

食

- ・野菜、果物と魚中心
- ・腹八分でよく噛む

動

- ・目標の歩数を歩く(※)
- ・いつもと違う道を通る

楽

- ・自分から話をする
- ・指先や頭を使った趣味
(手芸・園芸・楽器演奏・新しい料理を作るなど)

知

- ・知的ゲームをする
- ・新聞記事を音読する

休

- ・リラックス体操
- ・30分程度昼寝をする

※ちなみに65歳以上の歩数目標値は

男性 7000歩

女性 6000歩 (出典:健康長寿ネット)

実践すると
こんな効果が！！

- ・頭の回転が速くなる！
- ・気持ちが落ち着く！
- ・やる気が出る！



あかいわモモちゃん

知的ゲームをする

★体と頭を同時に動かしましょう！！

①机上編



【お箸で豆つかみ】
1分間で何個お皿に
移せるかな？

【間違い探しなど】
新聞に掲載されている
間違い探しやナンプレなどの
問題に挑戦！



②立位編(座ったままでもOK！)

～足踏みしながらシリーズ～

足踏みしながら
歌をうたう♪

足踏みしながら計算
 $100-3=97$
 $97-3=94$
 $94-3=91$
...

足踏みしながら
3の倍数で拍手



他にも、足踏みしながら

・苗字(鈴木、山田、佐藤...)を言ったり
・都道府県名(東京、大阪...)を言ったり
色々お試しください😊

②日常生活編

電話をしながら
メモをとる



テレビ・ラジオを
聞きながら
料理を作る



一人で肩上げ体操

肩をゆっくりと上げて、ゆっくりと下ろすという簡単な体操です。

- ①・イス(床の上でも可)に座り、腕を真横におろす。
 - ・背筋をまっすぐ伸ばし、可能であれば軽く目を閉じる。
- ②・肩をゆっくりと上がるまで上げる。
 - ・肩以外に力を入れないように。
 - 腕やひじが突っ張ったら、力を抜く。
 - 首に力がはいたら、あごを引く。
- ③・肩をゆっくりとおろす。
 - ・肩をおろすとき、気持ちよさを味わう。
 - ・肩、腕、手の力の抜けた感じを味わう。



肩を上にあげる

一人で肩開き体操

肩を後ろにゆっくりと動かし、前にゆっくりと戻すという簡単な体操です。

- ①・イス(床の上でも可)に座り、腕を真横におろす。
 - ・背筋をまっすぐ伸ばし、可能であれば軽く目を閉じる。
- ②・肩を少しだけ上げる。
 - ・そこからゆっくりと後ろに動かす。
 - ・肩以外に力を入れないように。
 - 腕やひじが突っ張ったら、力を抜く。
 - 腰をそったら、おへそをひっこめる。
- ③・肩をゆっくりと前に戻し、肩をおろす。
 - ・肩を戻すとき、気持ちよさを味わう。



肩を上にあげる



肩を上にあげたまま後ろへ