

デュアルタスクを鍛えて 認知機能の低下＋転倒を予防しよう!!

レッツトライ!



STEP 1

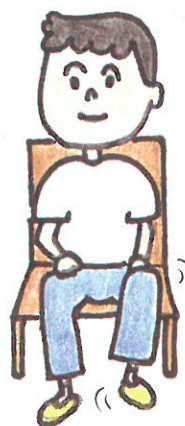
足踏み＋お題の答え



20秒間

いすに座り、お題を聞きます。
スタートの合図で、一定のリズムで足踏みを開始。
足踏みしながら、できるだけたくさんお題の答えを
言いましょう。

例えば… お題は『か』から始まるもの



カメラ、傘

一定のリズムで
足踏み

STEP 2

速く足踏み＋お題の答え



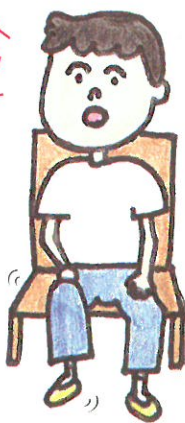
20秒間

いすに座り、お題を聞きます。
スタートの合図で、できるだけ速く足踏みを開始。
足踏みをしながら、できるだけたくさんお題の答えを
言いましょう。

例えば… お題は国の名前



アメリカ



日本、
ブラジル

できるだけ速く
足踏み

STEP 3

太ももたたき＋お題の答え



20秒間

いすに座り、お題を聞きます。
スタートの合図で、できるだけ速く太ももをたたき
続けます。同時にできるだけたくさんお題の答えを
言いましょう。

例えば… お題は『赤いもの』の名前



トマト、いちご、
ポスト

速く太ももを
叩く

料理を何品も作る、会話をしながらまっすぐ歩くなど、私たちは普段2つのことを同時に行っています。ところが年齢を重ねるにつれて、2つのことに同時に集中することが難しくなります。「何かをしながら歩いていてうっかり転んでしまった」なんて経験ありませんか？ 2つ以上のことを同時に行う力(デュアルタスク能力)を鍛えれば、認知機能の向上や転倒予防に効果があると言われています。さあ、あなたもデュアルタスク能力を鍛えて、いつまでも健やかで転ばない体を手に入れましょう！

STEP 4

足踏みスタート/ストップ＋合図



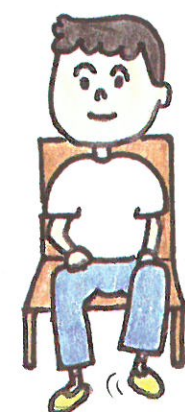
1分間

数字の奇数＝スタート、偶数＝ストップの合図とします。
『奇数』が聞こえたら、できるだけ早い足踏みを開始し、
『偶数』が聞こえたら、足踏みを止めます。
動いている時に奇数が聞こえたらそのまま足を動かし、
止まっている時に偶数が聞こえたら動かさずにそのまま
停止します。

例えば… 『1』で動く、『6』で止まる

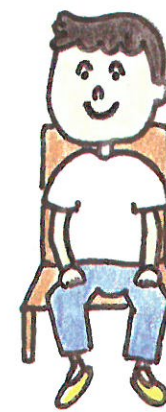


1!



足踏み開始

6!



足踏み停止

STEP 5

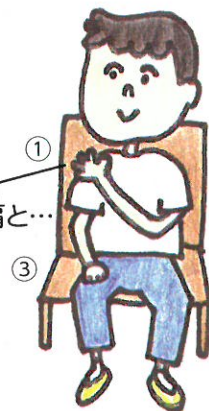
足踏み＋タッチ2か所



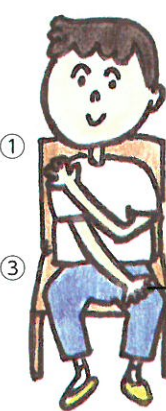
1分間

いすに座り、一定のリズムで足踏みを開始します。
右肩＝①、左肩＝②、右ひざ＝③、左ひざ＝④
とし、指示を聞いて、2か所を順番にタッチしましょう。

例えば… 指示は『1』と『4』



①
②
③
④
右肩と…



左ひざタッチ!

お題の例

- 野菜の名前
- 動物の名前
- 食べ物の名前
- 国の名前
- 都道府県名
- 白いものの名前
- 「あ」から始まるもの
- 100から7ずつ引く
- 100から3ずつ引く など

STEP 1～3のお題を変えて、チャレンジ!!

お題はなんでもいいので、応用してください♪