

新年はおうちで 「しゃきしゃき百歳体操」始めませんか♪

「しゃきしゃき百歳体操」は、イスに座った状態で2つの動作を同時に行う体操です。体操を続けると認知機能(注意力・判断力)が向上し、周りの環境に気がつくようになり、転倒しにくくなったり、調理のスピードが速くなったり、ものを探すことが減るなどの効果があります。早速、お正月から始めてみませんか?



YouTube
しゃきしゃき百歳体操は、
YouTubeで、見られます!

ジャガイモ→だいこん→トマト→なす→
ピーマン→きゅうり→ネギ→...



1 足踏み+野菜の名前
20秒間、一定のリズムで足踏みをしながら、思いつく**野菜の名前**をできるだけ多く言ってください。

2 速く足踏み+都道府県名
20秒間、できるだけ速く足踏みをしながら、思いつく**都道府県名**をできるだけ多く言ってください。

ポイント 頭と身体を同時に動かすことに意味があります。しっかり声を出すとより効果的!

ラッパ→パイナップル→ルビー→
ビー玉→マンゴー→ゴリラ→ラジオ→...



3 太ももたたき+しりとり
20秒間、一定のリズムで太ももをたたきながら、**しりとり**をしてください。思いつくまま、できるだけ多く言ってください。

4 足踏み+昨日の献立か食材
20秒間、一定のリズムで足踏みをしながら、**昨日食べた食事の献立や食材の名前**をできるだけ多く言ってください。

100→97→94→
91→88→...



5 つま先あげ+引き算
20秒間、一定のリズムでつま先を上げ下げしながら、**100から3ずつ引き算**をします。できるだけ多く言ってください。

6
7

足踏み+タッチ1
右肩①、左肩②、右ひざ③、左ひざ④と番号を決めます。1分間、一定のリズムで足踏みをしながら、指示された番号の場所を**タッチ**してください。

足踏み+タッチ2
右肩①、左肩②、右ひざ③、左ひざ④、おへそ⑤と番号を決めます。1分間、一定のリズムで足踏みをしながら、指示された番号の場所を**2カ所タッチ**してください。



筋力をつけるなら
こちら!

保健師からのメッセージ
「しゃきしゃき百歳体操」は認知機能の向上に効果がある体操で、鶴見区での実施会場はまだ少ないですが、1人でも自宅でも、椅子があればすぐ始めることができます。映像を見ながら家族やお友達と一緒にすると楽しさアップ♪ はじめは難しいと感じるかもしれませんが、悩んで一生懸命考えることが、脳へより良い刺激を与えます。間違えてもゆっくりでも大丈夫なので、ご自身の行いやすいリズムで始めてみてくださいね。

認知症予防のパンフレットを配布しています 無料
認知症は脳血管疾患やアルツハイマー病などによって脳の機能が低下する病気で、介護が必要になる原因の第1位です。皆さんに健康で元気に過ごしていただけるよう、『元気で長生きしたいあなたへ』というパンフレットを作成し無料で配布しています。この中では認知症予防のためにできることや脳トレを紹介しています。パンフレットは区役所1階、入り口右手の⑭番窓口を設置しているほか、各地域の福祉会館や老人福祉センターなどにもありますので、ご自由にお持ち帰りください。

いきいき百歳体操 参加者の声

	みんなとおしゃべりするのが楽しみ。重いものが楽に持てるようになりました。		百歳体操を続けてきたおかげで、人工関節で階段を上げるのもスムーズになりました。
	百歳体操は座ってできるので楽です。普段の生活でも痛いところがマシになりました。		一人ではなかなかできないけれど、ここではみんなに会えて楽しく体操できます。

問合せ 保健福祉課(保健活動)1階⑩番 ☎6915-9968

●以下は広告スペースです。広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。