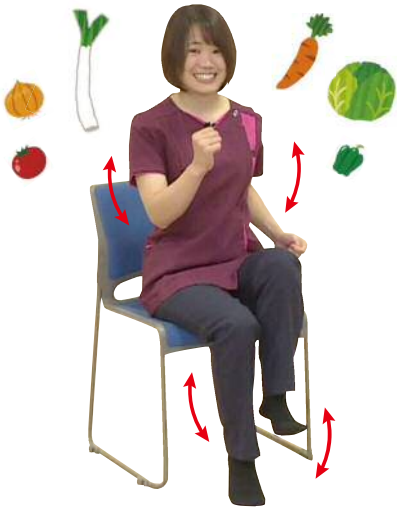


体操 5

足踏み+腕振り +お題の答え

練習のお題「野菜」

だいこん → にんじん → 白菜 → 長ネギ →
トマト → ピーマン → ごぼう……



足踏みと腕振りをしながら、
音楽のリズムに合わせて
お題の答えを教えてください。

体操 6

早足踏み+お題の答え

練習のお題「都道府県」

静岡 → 東京 → 大阪 → 愛知 → 福岡 → 兵庫 →
千葉 → 石川 → 三重 → 福井……



20秒間、早足踏みしながら、
お題の答えを
たくさん教えてください。

体操 5、体操 6 は、お題を変えて挑戦してみましょう

挑戦したいお題を選びましょう!

例えば

食べ物

野菜、甘いもの、弁当のおかず

生き物

動物、さかな、植物

その他

赤いもの、黄色いもの、乗り物、しりとり、「あ」からはじまるもの など

場所

都道府県名、磐田市内の地名、世界の国名

人

俳優、歌手、スポーツ選手

磐田市 しゃきしゃき 百歳体操

認知機能を維持・向上させ、
いきいきとした生活が送れるようにしましょう!

最近、こんな経験はありませんか?

「物の名前を思い出せない」

「曜日や時間を忘れてしまう」

「探し物をしていたら何を探していたか忘れてしまった」

それには覚える・考える・判断するなど **認知機能** が関わっています。



しゃきしゃき百歳体操はどんな体操?

イスに座った状態で映像に合わせて **二つの動作を同時に行う** 体操です。

からだを動かしながら課題を達成させるために考えることは

脳の様々な部分を活性化させて、

認知機能の維持・向上に効果がある と言われています。



認知機能を
向上させるためには
日頃からの取り組みも
大切です!

磐田市イメージキャラクター
ひっぴゅ
©磐田市

散歩や
料理

新聞を
声に出して
読む

毎日
日記を書く
など

日頃からコツコツ取り組むことが
認知機能の向上・維持につながります!

お問合せ先 磐田市健康福祉部 高齢者支援課 …… 電話 (0538)37-4831 FAX (0538)37-6495
健康増進課 …… 電話 (0538)37-2013 FAX (0538)35-4586
〒438-0077 磐田市国府台57番地7 (iプラザ)

協力 磐田市リハビリを考える会
公益社団法人 静岡県理学療法士会

体操 1

足踏み+腕振り
+3・5・8で手をたたく



足踏みと腕振りをしながら
1から8まで数え、
3・5・8の時に手をたたきます。
(3回繰り返し)

体操 2

足踏み+手拍子
+グー・チョキ・パー



足踏みと手拍子をしなが
1から8まで数え、
3の時にグー、5の時にチョキ、
8の時にパーを出します。
(3回繰り返し)

体操 3

♪あんたがたどこさ♪
足踏み+手拍子
「さ」で頭・肩・膝タッチ



足踏みと手拍子をしなが
「あんたがたどこさ」を歌います。
「さ」の時に 頭 → 肩 → 膝 の
順番にタッチしてください。

体操 4

♪あんたがたどこさ♪
足踏み+腕振り
「さ」で手足を前に出す



足踏みと腕振りをしながら、
「あんたがたどこさ」を歌います。
「さ」の時に 手と足を左右交互に前に出します。

しゃきしゃき百歳体操のポイント

- ① 挑戦することが大切です
 - ② 楽しみながら取り組みましょう
- 間違えても大丈夫! 難しいと感じることに
取り組むことで、脳が刺激されます。



体操 3 のアドバイス

難しい方と感じる方、慣れない方は、
「膝」だけタッチに挑戦してみましょう!



体操 4 のアドバイス

左右交互に前に出すことが難しい方は、
同じ側の手と足を前に出しても大丈夫です。

