

Let's 有酸素運動と脳トレ！！



足踏みしながら〇〇！！



ウォーキング（有酸素運動）もいいですが、そこに脳トレも追加！
二つ以上のことを同時に行うことをデュアルタスク、または「ながら作業」とも言います。
長い時間する必要はありません。運動（足踏み）＋脳トレで認知症予防にチャレンジ！！

立ってでも、イスに座ってでもOK



余裕があれば

- ももを高く上げる
- 肩からしっかり腕を振る



運動量アップ



足踏みしながら・・・

- ❖ 歌を唄う
- ❖ しりとりをする
- ❖ 九九を言う
- ❖ 都道府県名を言う
- ❖ グーパー体操（左右交互に腕を入れ替える）
 - ・ 伸ばした手がパー、胸をグー
 - ・ 〃 〃 グー、〃 パー

♪慣れてきたら自由に課題を作ってみましょう

- 回数などは、時間で決めても、歩数で決めてもOK
- 難しい場合、脳トレの課題ができなくてもいいので、足踏みは止めないように意識しましょう

