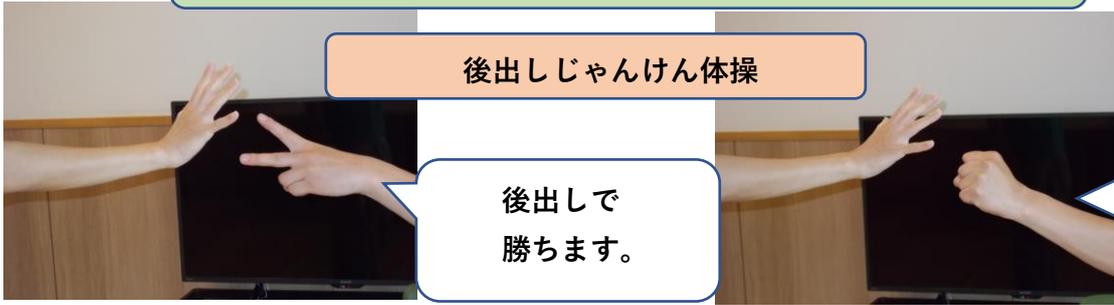


認知予防体操

後出しじゃんけん体操

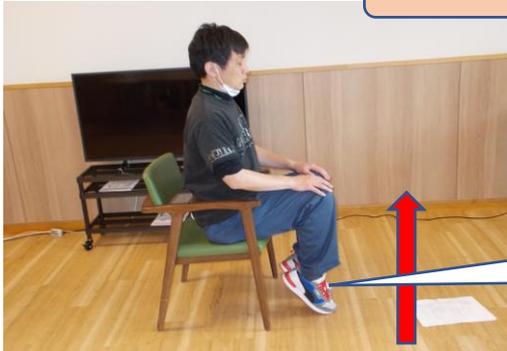


後出しで
勝ちます。

後出しで
負けます。

- ①二人以上で行います。そのうち一人リーダーを決めてください。
- ②リーダーが出した「じゃんけん」に、他の人は「グー/チョキ/パー」と声を出しながら後出しで「勝つじゃんけん」を行います。これを5回やりましょう。
【例：リーダーが「パー」を出したら、「チョキ」と声を出しながら後出しする。】
- ③次に、リーダーが出した「じゃんけん」に、他の人は「グー/チョキ/パー」と声を出しながら後出しで「負けるじゃんけん」を行います。これも5回やりましょう。
【例：リーダーが「パー」を出したら、「グー」と声を出しながら後出しする。】
- ④5回程度で終了

踵上げ体操



- ①イスに深く座り、つま先は床につけたまま、両足の踵を同時に10回上げます。

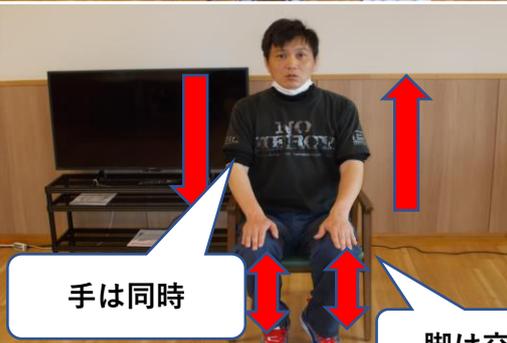
踵上げ×10回



手は交互

- ②両足の踵を同時に上げながら、右手は右腿を左手は左腿を交互に軽くたたきます。これを20回程度行います。

脚は同時

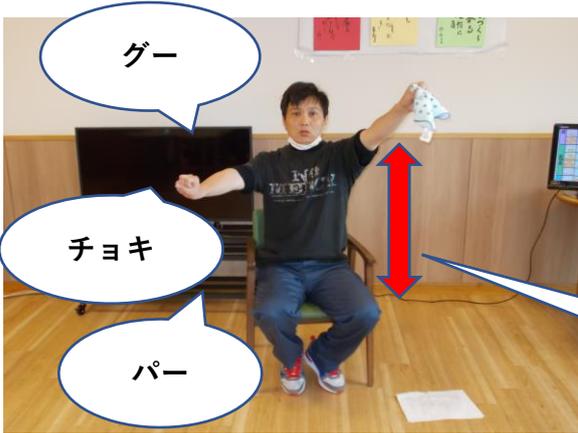


手は同時

脚は交互

- ③今度は、踵を右・左・右・左と交互に上げます。10回上げます。
- ④踵を右・左と交互に上げながら、両手は腿を同時に軽くたたきます。これを20回程度行います。

グーチョキパーとハンカチ体操



- ①「グーチョキパー」と声に出します。
- ②声に合わせて、右手をグー⇒チョキ⇒パー⇒…と繰り返し動かします。
- ③左手はハンカチの隅を掴み、軽く腕を伸ばします。
- ④ハンカチを上下に振ります。これを15回程度行います。

ハンカチは上下



- ⑤今度は、左手のハンカチで大きく丸を描きます。右手のグーチョキパーと声だしは続きます。15回程度行います。

ハンカチは円を描く



- ⑥今度は、左手のハンカチで大きく三角形を描きます。右手は⑤と同様にします。15回程度行います。

ハンカチは三角形



- ⑦次に、大きく四角形を描きます。右手は⑤と同様にします。
- ⑧15回やったら、右左手を変えて①から繰り返します。

ハンカチは四角形