

準備体操と整理体操

が大事です!

運動をする前の「準備体操」と、終わった後の「整理体操」が実はとても重要です。準備体操は1→6で行い、整理体操は6→1で行います。普段使わない筋肉や腱を傷めつけないように、運動前後の体操を習慣づけましょう。高齢の人はもとより若い人も必ず行いましょう。

1 両手を上げて深呼吸

1から4のカウントで両手を上に伸ばし、5から8で下げる。指先まで伸ばし大きく深呼吸しながらゆっくり3回。



2 肩甲骨を広げるストレッチ

手を組んで下を向き、体を丸めるように腕と上半身を前方に突き出して背中を伸ばす。その体勢で大きく息を吐きながら8を数え、ゆっくり戻す。



3 胸を開くストレッチ

後ろで手を組み、腕を下方向に伸ばす。そのまま大きく息を吐きながら8を数え、ゆっくり戻す。2と3を組み合わせて2回行う。



4 前屈運動

前を向いて両腕を前に伸ばし、上半身を前方に倒す。そのまま4つ数えて、5から8で元に戻る。腰と股関節のストレッチ。



5 ひねり運動

両腕を前に伸ばし、顔と腕を同じ方向に向け上半身をひねる。そのまま4つ数えて、5から8で戻る。左右同様に、4と5を組み合わせて(左屈→右ひねり→左ひねり)2回。



6 膝裏伸ばし

片足を前に出し、つま先を触るように手を伸ばし、膝の裏を伸ばす。ゆっくりと息を吐きながら8つ数え、反動をつけないでゆっくり戻す。左右同様に2回ずつ行う。



運動が苦手な人も、高齢の人も、みんなでできる!

有酸素運動と筋力運動 + 頭の体操

準備体操が終わったら、「有酸素運動」と「筋力運動」、それぞれに頭の体操をプラスした運動を組み合わせて行います。

有酸素運動

1 足踏み

30秒間、足踏み。ふらつき場合は椅子につかまって。椅子に座って行うのもOK。



2 片足立ち

片手で椅子につかまり、片足を上げて30秒間キープ。30秒が難しい場合は、休みながら合計で30秒を目指して。椅子に座って行う場合は、片足を少し持ち上げて、反対の足に体重をかけるように行う。

+ 頭の体操

数を数えながら30秒間足踏み。5の倍数の時に胸の前で手をたたき。慣れてきたら、3の倍数、4の倍数など、タイミングを変えてみる。座って行うのもOK。

アドバイス

1の足踏み30秒のあと、2の右足の片足立ち30秒。また足踏みを30秒して左足の片足立ちを30秒。その後、自由に3分歩いて1分休憩で1セット。頭の体操と組み合わせて行ってもOK。準備運動から整理運動まで、およそ50分程度が目安です。

筋力運動

1 膝伸ばし



片足の膝をまっすぐ伸ばして、つま先を手前に立てるように。その体勢で4つ数え、5から8で元に戻る。腰を丸めないように姿勢よく行う。左右の足で1セットを5回。

2 椅子スクワット



両手を組み、カウント1から4で両手を前に伸ばし、背中を丸めずに伸ばしてお尻を椅子から5cmほど浮かせる。5から8でゆっくり戻す。3回行う。

3 つま先立ち



カウント1から4でゆっくりとかかとを上げてつま先で立ち、お腹に力を入れて真すぐな姿勢を保つ。5から8でゆっくり戻す。安全のため椅子の背もたれに軽くつかまって、5回。

+ 頭の体操

1 サイドステップ

カウントしながら左右にステップ。8ステップを3回。声を出して数を数えること、太ももをしっかり上げることがポイント。椅子に座って行ってもOK。



2 足踏み+グーパー



片手を胸の前でグー、反対の手は前に伸ばしてパーに。声を出して数えながら足踏みを30回。5の倍数の時に、左右の手を入れ替える。慣れてきたら、3や4の倍数に変えたり、手をたたき動作を交えるなどのアレンジを。

認知症予防運動プログラム コグニサイズとは?

認知症予防を目的に、国立長寿医療研究センターが考案した運動と頭の体操(計算、しりとりなど)を組み合わせたものです。近年、地域の自治体でもこの教室を開催しているところが増えてきていますので、自治体の広報誌など

で探してみましょう。しりとりや計算をしながらのウォーキングは1人でも行えますが、車や人通りが多い道路などで行うのは危険です。公園などの安全なスペースや、指導者のいる教室で行うようにしましょう。



頭

と 体

を動かして

認知症を予防しよう



監修 日本認知症予防学会 理事長 鳥取大学医学部認知症予防学講座 教授 浦上 克哉氏

アドバイス

準備体操から運動まで、高齢の人は安全のため、椅子に座ったり背もたれなどにつかまって、転倒しないように行ってください。若い人や運動に慣れていて、ふらつきや転倒の心配がない場合は、立って行ってもかまいません。