

一人でもできる簡単・楽しい



脳トレ



- ◇ 足踏みをしながら3と3の倍数のとき拍手を1回する。30まで数える
(3・6・9…30)拍手
- ◇ 次は、3に加えて5の倍数のときも拍手を1回する。
(3・5・6・9・10・12・15・18・20・21・24・25・27・30)拍手
数回練習して慣れたら
- ◇ 3と5の倍数が重なった数の時は、頭の上で拍手する。(15・30)



スタート



3の倍数の時拍手



5の倍数の時拍手



3と5の倍数が重なった時

回想(思い出)脳トレゲーム

お題を決めてテンポよく単語を続けて言ってみよう。

途中でつかえたら始めからやり直して足踏みや手拍子をしてながら

1.2.001.2.001.2.00…10個続けて言ってみよう。

例えばお題を「野菜の名前」→足踏みをしながら1. 2大根1. 2人参1. 2ごぼう…

テンポよく言ってみましょう。

お題は、「花の名前」「さかなの名前」「都道府県名」「国名」「埼玉県市町村名」やご自身でお題を作っておこなってみましょう。

普段の生活に密着しているものでもいざ始めるとスムーズに言えなかったりするものです。お一人でもできるので、ぜひ試してみてください。

再会を楽しみにしております。



レインボークラブです。 水富公民館「健幸体操」によろこそ!!



新型コロナウイルスで自粛生活が長引いていますが皆様はどの様にお過ごしでしょうか？
身体動かしていますか？筋力が落ちていませんか？私たちはとても心配しています。
そこでおうちで出来る介護予防体操や脳トレなどのテキストを作成しました。
明日の元気に繋げるためにテキストを参考に是非挑戦して下さい。



準備体操

「継続は力なり」「努力は裏切らない」
筋力低下がつかず転倒に！続けよう筋力トレーニング

さあ～軽い運動から始めましょう

- ① 両腕伸ばしと指先運動 両手の指先ツンツン合わせ 1カウントで8回
手首左右振り 1カウントで8回
ツンツンしながら両腕上下、各8カウントで上げて下ろす～1セット
- ② 手首の運動 手首左回しと右回し 8カウントで各1回～2セット
- ③ 肩の運動 両肩の上下 2カウントで上げて、2カウントで下げる～2セット
両肩前後回し 2カウントで前回し、2カウントで後ろ回し～2セット
- ④ 首の運動 首を左右にひねる～2カウントでひねって2カウントで戻す～2セット
首をゆっくり左右に回す 左右各8カウントで～2セット
- ⑤ 背中ストレッチ 両腕を後ろに引きながら胸を大きく開いて肩甲骨を4カウントで寄せる
両腕4カウントで前に伸ばし手首を立てる～2セット
- ⑥ 上体ひねり 左へ4カウントでひねり、4カウントで戻す
右へ4カウントでひねり、4カウントで戻す～2セット
- ⑦ 前屈、後屈 上体を8カウントでゆっくり前に倒し、ゆっくり戻す
上体を8カウントでゆっくり後ろにそる、ゆっくり戻す～2セット
- ⑧ 深呼吸 両腕上げながら4カウントで鼻から吸って
両腕下ろしながら6カウントで口からゆっくりと吐く～2セット



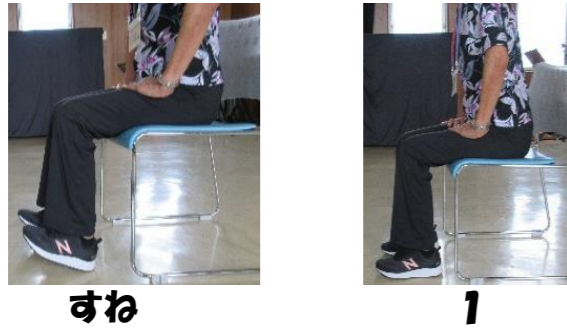
愛こそ体操

～使う筋肉を意識した、若く輝くための～

下肢編

介護予防体操

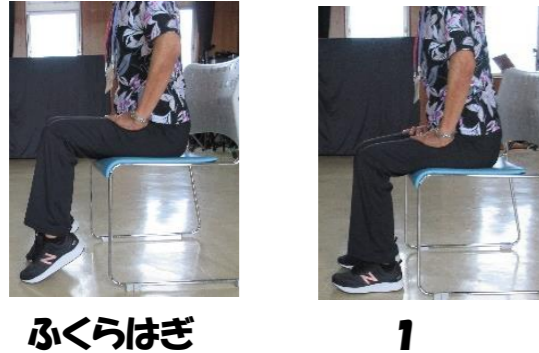
① つま先上げ



すね

- ☆意識する筋肉→すねの筋肉
- ☆動作
つま先の上げ下げを
両足一緒に行う
- ☆カウントコール
すね 1

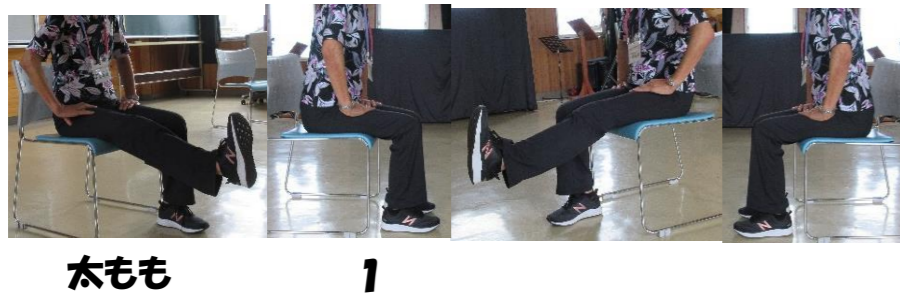
② かかと上げ



ふくらはぎ

- ☆意識する筋肉
ふくらはぎの筋肉
- ☆動作
踵の上げ下げを両足一緒に行う
- ☆カウントコール
ふくらはぎ 1

③ 膝伸ばし



太もも

- ☆意識する筋肉
太ももの筋肉
- ☆動作→片足ずつ
カウント
左右両方行う
- ☆カウントコール
太もも 1

④ 膝曲げ



ももうら

- ☆意識する筋肉
ももうらの筋肉
- ☆動作→片足ずつ
カウント
左右両方行う
- ☆カウントコール
ももうら 1

注意事項

1. 正しい姿勢で行う
2. 呼吸を止めずに行う
3. 動作はゆっくり行う
4. 痛くない範囲で行う
5. 最大可動域を意識して
6. 鍛えている筋肉を意識して



- ### 正しい姿勢
1. 背筋を伸ばして
 2. 椅子の背もたれに寄りかからない
 3. 両手は足の付け根に置く

⑤ もも上げ



お腹

- ☆意識する筋肉
お腹の筋肉
- ☆動作→片足ずつ
カウント
左右両方行う
- ☆カウントコール
お腹 1

⑥ 足開き



尻横

- ☆意識する筋肉
お尻の横の筋肉
- ☆動作→片足横開き
カウント
左右両方行う
- ☆カウントコール
尻横 1

⑦ 足閉じ



内もも

右手グー

- ☆意識する筋肉
ももの内側の筋肉
- ☆動作
右手グーで内腿に挟んで
左右からゆっくりと押し戻す
- ☆カウントコール
内もも 1