

# こんな運動がお勧め!プラス10分やってみましょう

## 認知症 予防



### アタマとカラダを動かそう

体操やウォーキング、その場足踏みなど、カラダを動かしながらやってみよう!

#### しりとり

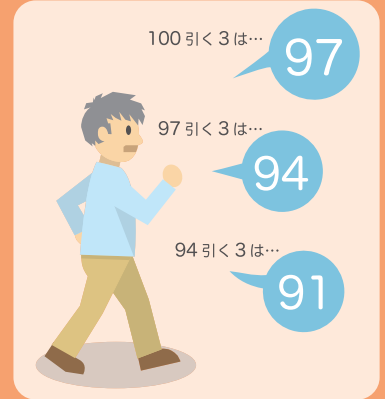
食べ物や生き物などに限定すると難易度アップ

#### 古今東西ゲーム

動物の名前、野菜・果物の名前、東海道線の駅名、「あ」の付く物など

#### 計算

100から順に、「3」や「7」を引いていく、問題を出し合う



## ロコモ 予防

### 足腰の筋力をつけよう!筋トレを忘れずに!

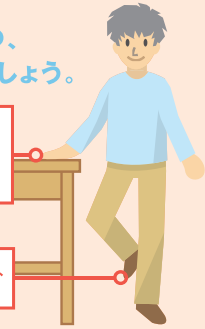
#### 片脚立ち

バランス能力をつけるロコトレ

左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

転倒しないように、  
必ずつかまるものがある  
場所で  
行いましょう。

床につかない程度に、  
片脚を上げます。



#### スクワット

下肢筋力をつけるロコトレ

スクワットが  
できないときは、  
イスに腰かけ、  
机に手をついて  
立ち座りの動作を  
繰り返します。



机に手をつかずに  
できる場合は手を  
机にかざして  
行います。

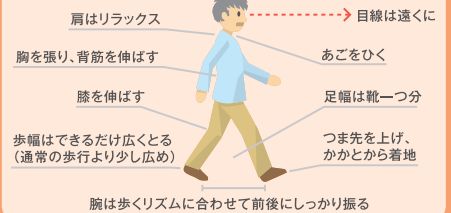
## メタボ 予防

### 有酸素運動でしっかり脂肪燃焼!筋トレも効果的

#### ウォーキング

普段の生活での歩きをキビキビ歩きにしてプラス・テン歩幅を広くして、しっかりウォーキングでプラス・テン(膝・腰に不安のある方は無理せずに)

#### 効果的なウォーキングフォーム



カラダを動かす時には、かかりつけ医に相談の上、体調に注意しながら行いましょう。

## 身体活動を始める・続けるために

研究班では週に1回以上身近な場所でみんな運動を行うグループにご協力いただき、継続の秘訣・効果を検討しています。

### 参加者の声

- 研究に参加し、友人が増え、運動していない人が運動するきっかけになった。
- 楽しみながらプラス・テン体操を続けたことで身体の調子が良くなった。
- 身近な地域のグループで行うのが良い!他のグループの様子を知るのは励みになる。

