

【脳トレ】

やってみましょう！デュアルタスク

その1



脳を活性化させて、認知機能を向上させる

デュアルタスク

という種目にチャレンジしてみましょう。

同時に二つのこと【〇〇しながら〇〇する】を行うことで脳の様々な部分を活性化させて、**認知能力を向上**させるといわれています。

「運動をする」ことは、脳の 体を動かす部分 を活性化させます。

同時に「何か課題を達成させるために考える」ことは、思考を動かし

脳の 前頭葉 という部分を活性化させます。



まずは、ウォーミングアップです。

長座で 伸ばした足のつま先(から足の付け根まで)を動かします。

1、つま先 中外



足を動かしながら…慣れてきたら腕を伸ばして

手のひらを正面に向けて 「ばいばい」と手を振るように

指先を足と同じ方向に動かします。

さらに、手と足を逆方向に動かします。

(つま先中↔指先外 つま先外↔指先中)

ゆっくり動かしたり早く動かしたり、

変化させてみましょう。

2、つま先 一緒に右左

慣れてきたら腕を伸ばして手のひらを正面に向けて

指先を足と同じように動かします。

さらに、手と足を逆方向に動かします。

(つま先右↔指先左 つま先左↔指先右)

ゆっくり動かしたり早く動かしたり、

変化させてみましょう。

※お尻が痛い方は座布団やタオル等を敷いて行いましょう。

**その2に続きます
お楽しみに！**



げんき教室

公益財団法人安芸高田市地域振興事業団

