

脳に刺激を与える！

きっこう

うんどう

『拵抗運動』

【拵抗運動とは】

左右の手（腕）が異なる動きの運動です。初めは、ゆっくりと行い、慣れてきたら速度をあげましょう。認知症予防に効果があると言われる、脳の前頭前野の活性化を図る運動です。

※ 左右の切り替えを意識しましょう。

レベル I

- ① 胸の前で片手をグー、もう片方の手をパーにする。
- ② 掛け声に合わせて、グーとパーを入れ替える。



レベル II

- ① 片手を膝の上でグー、胸の前でパーにする。
- ② 掛け声に合わせて、グーの手を開きながら胸の前に、パーの手は握りながら膝の上を下ろす。



レベルIII



- ① 片手をグーで胸に、もう片方の手をパーにし、前に突き出す。
- ② 掛け声に合わせて、グーの手を開きながら前に突き出し、パーの手は握りながら引き、胸に当てる。
- ③ この動作を 10 回ワンセットで繰り返す。



レベルIV



- ① 片手をグーで太ももを叩き、もう片方の手はパーで太ももの上を前後にさすりながら 10 数える。
- ② 10 数えたら、左右の手を入れ替えます。

ワンポイントアドバイス!

「間違えても大丈夫! 動かそうとするその意識が大切です」



レベルI~IIIのパー(グー)の手をチョキに変えてみましょう。難易度が上がります。



「撮影場所・制作」
 緑の園介護予防教室すこやか

「モデル」
 介護職員 甲斐 勢津子