

あたま

頭いぎいき やわ 柔らか体操

【七転び八起きを目指した健康づくり】

昔懐かしい曲を聴きながら
楽しく身体を動かす事で
脳の活性化をはかり
認知機能の低下予防に
役立ちます!



監修
公益社団法人 兵庫県柔道整復師会
TEL078 (578) 6366 (代)
http://www.hyogojusei.or.jp/

脳トレ

春

1 さくら
●頭を動かさず目だけで指先を追います。左右・上下・遠近・横八の字に指を動かします。

2 花
●口を大きく動かし「あ」「い」「う」「え」「お」とお腹から声を出します。
●両手で1~10までかぞえます。
●両手を開き端から順に指を折ります。
●指先をつまんで刺激します。

脳トレ

秋

5 紅葉
●前方の手はグー、胸元の手はパーにし左右入れ替えます。次に前方の手をパー、胸元の手をグーにし左右入れ替えます。身体を左右にひねり、交差して肘と膝をつき合わせます。

6 みかんの花咲く丘
●リズムに合わせて両腕を前後に振ります。左右・横八の字に動かします。腹筋・背筋を使い、身体全体を気持ちよく動かしましょう。

7 赤とんぼ
●指揮者になったつもりで、片方の手は二拍子・もう一方は三拍子で動かします。

筋力アップ

夏

3 われは海の子
●両手を前や上に伸ばしたり、肩に担いだりします。手の動作に加え、足を前や斜めに伸ばします。肩をまわします。両手を上下しながら体側で上下します。

4 夏の思い出
●片方ずつ足首を上下に動かし、股関節を外や内へ倒します。両膝を上を持ち上げます。脇を上下に動かし斜め上に手を引き挙げます。肘を合わせ、胸を開きます。肘を後に引き肩甲骨を引き寄せます。

ストレッチ

冬

8 七つの子
●柔道の形(五方当)を使い、指先まで意識をしながら「うで」を伸ばします。

9 おぼろ月夜
●柔道の投げ技をイメージし、前後・左右へと「うで」を移動させ、ゆっくりと身体を伸ばしながら円をつくりまわす。

10 故郷
●片方の足を前に出し、膝を伸ばします。首を動かします。「故郷」の曲を聴きながら、ゆっくりと腹式呼吸をしましょう。

※イラストは、それぞれの体操の一部をあらわしたものです。