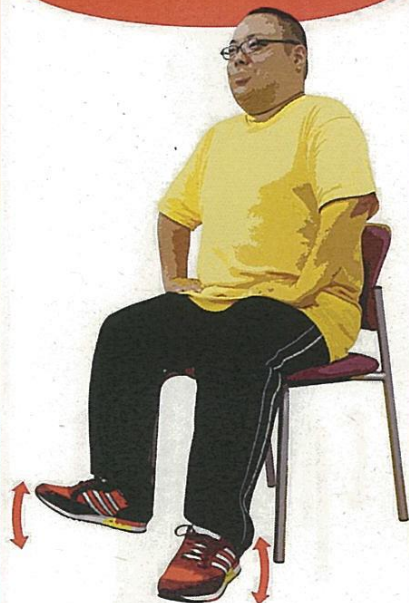


しゃきしゃき百歳体操

つま先上げ+引き算



100→97→94→91
→88→85→82→79
→76→73→70→...

5

20 秒間、一定のリズムでつま先を上げ下げ

しゃきしゃき百歳体操

足踏み+タッチ 1



足踏み+タッチ 2



体の各部所に番号を決めますから覚えて下さい。 右肩は①、左肩は②、右膝は③、左膝は④、そしてお腹は⑤です。1 分間、

示された

しゃきしゃき百歳体操

認知機能は 安心して生活するために大切です。

年を取るにしたがって動作が遅くなったことに気付いたり、歩いているときに「ハッ！」と怖い思いをしたことはありませんか？

それには認知機能が関わっています。

「しゃきしゃき百歳体操」で認知機能を向上させ、いつまでも安心した生活が送れるようにしましょう！

しゃきしゃき百歳体操は どんな体操？

椅子に座った状態で映像に合わせて、二つの動作を同時に行う体操です。認知機能（注意力・判断力など）の改善に効果があると言われています。

体操をするとどうなるの？

まず認知機能が向上します。認知機能が向上すると、周囲の環境に気が付くようになります。そうなることで、環境に合わせた正しい行動が取れるようになり、安心して生活が送れるようになります。

いつ体操するの？

いつでもかまいませんが、「いきいき百歳体操」を一緒に行うと、より効果的です。最初は難しいと感じるかもしれませんが、トレーニングすることで効果が現れやすいと言われています。

昔はしっかりしていたのに、今は頼りない。

以前はたくさんの用事を一度にこなせていたのに、最近苦手になってきたなあ。

最近動作が遅くなったと家族に言われる。

それってもしかしたら認知機能の低下かも？「しゃきしゃき百歳体操」をはじめてみませんか？



お問い合わせ先

守山市地域包括支援センター
守山市南部地区地域包括支援センター
守山市中部地区地域包括支援センター
守山市北部地区地域包括支援センター

電話 581-0330
電話 581-9201
電話 584-5519
電話 516-4160

しゃきしゃき百歳体操

足踏み＋野菜の名前



ジャガイモ⇒だいこん⇒
トマト⇒なす⇒ピーマン
⇒きゅうり⇒ネギ⇒...

1

20 秒間、一定のリズムで足踏みをしながら
思いつく野菜の名前を出来るだけ多く言っ
て下さい。

しゃきしゃき百歳体操

速く足踏み＋ 都道府県の名称



静岡⇒高知⇒東京⇒山梨⇒
神奈川⇒愛知⇒岐阜⇒愛媛
⇒秋田⇒鹿児島⇒...

2

20 秒間、出来るだけ早く足踏みをしながら
都道府県名を出来るだけ多く言って下さい。

しゃきしゃき百歳体操

太ももたたき＋しりとり



ラッパ⇒パイナップル⇒
ルビー⇒ビー玉⇒マンゴー
⇒ゴリラ⇒ラジオ⇒...

3

20 秒間、一定のリズムで太ももをたたきな
がらしりとりをして下さい。思いつくま
出来るだけ多く言って下さい。

しゃきしゃき百歳体操

足踏み＋ 昨日の献立か食材



肉じゃが⇒アジフライ⇒
キンピラゴボウ⇒たまご⇒
⇒みそ汁⇒ひじき⇒...

4

20 秒間、一定のリズムで足踏みをしながら
昨日食べた食事の献立や料理の名前を出
出来るだけ多く言って下さい。