

# 認知機能の低下を予防しよう！

## トントン & スリスリ

「トントン」や「スリスリ」という左右異なった動きを、すばやく切り替えて、脳を刺激します。

### レベル1

① 足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてイスに座ります。右手は「グー」にして、太ももを上下にトントンと軽く叩きます。同時に、左手は「パー」にして、手のひらで太ももを前後にスリスリと軽く擦ります。



② 次に、左右の手を入れ替えて同様に行いましょう。右手は「パー」でスリスリ、左手は「グー」でトントンです。



③ 動きが正確にできるようになったら、4回繰り返すごとに左右を入れ替えます。

「1, 2, 3, 4 はい交換！」

### レベル2

左右のひざ、くるぶしをぴったり合わせ、両ひざに力を入れて押し合いながら「トントン・スリスリ」を行います。

「トントン・スリスリ」を4回繰り返すごとに左右を入れ替えます。

「1, 2, 3, 4」一緒に声を出して数えてみましょう。



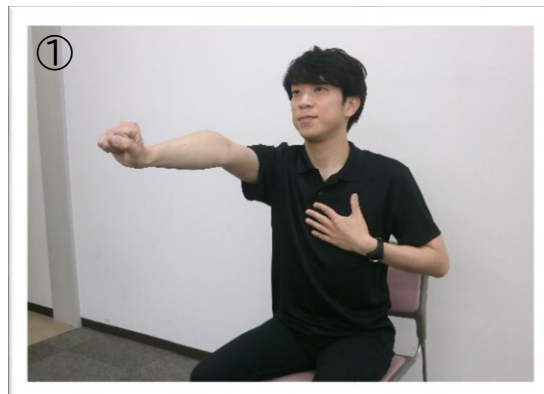
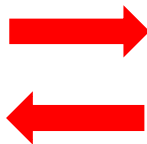
例)「かつ・お・たた・き」はい交換！  
「だい・こん・おろ・し」

## グー & パー

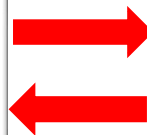
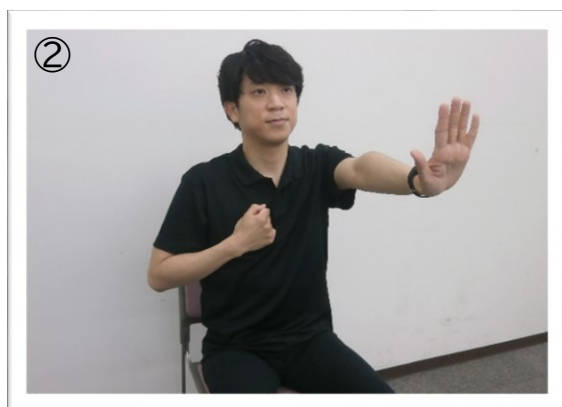
「グー」「パー」という左右異なった動きを、すばやく切り替えながら腕を前に出して脳を刺激します。

### レベル1

- ① 右手を「グー」にして前に突き出し、左手は「パー」にして胸に当てます。  
「前グー」「胸パー」これを左右交互に切り替えて繰り返します。



- ② 次に「前パー」「胸グー」のパターンに変えて、左右交互に切り替えて繰り返します。



- ③ 動きが正確にできるようになったら、4回繰り返すごとに①と②を交換しましょう。

### レベル2

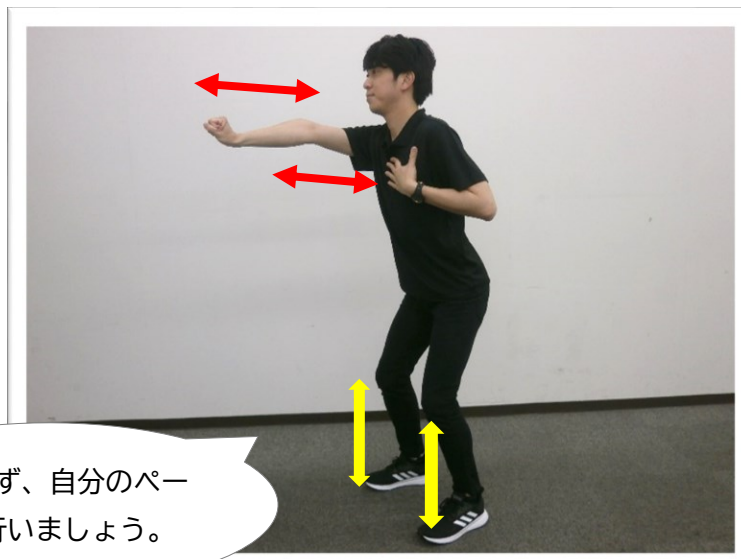
「グー・パー」の手の動きに合わせて、ひざを曲げ伸ばしします。

「1, 2, 3, 4

(手のグーとパーを交換)

1, 2, 3, 4」

※ひざ頭がつま先より前に出ない程度に、ひざを曲げながら行います。



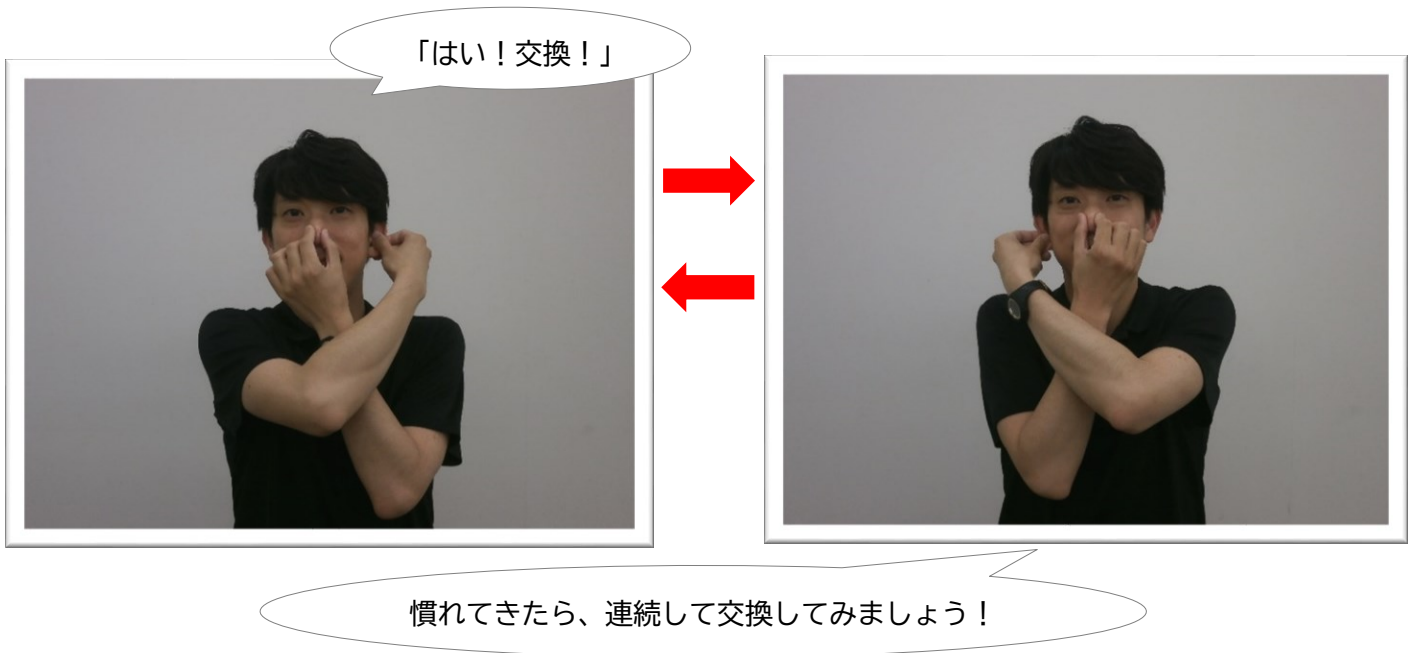
無理せず、自分のペースで行いましょう。

## 鼻つまみ & 耳つまみ

「鼻つまみ」と「耳つまみ」の左右異なった動きを切り替えることで、脳を刺激します。肩周りを大きく動かすので、肩、首、背中ストレッチにもなります。

### レベル1

右手で鼻をつまみ、左手で右側の耳をつまみます。  
次に、右手と左手を同時に入れ替え、右手は左の耳をつまみ、左手で鼻をつまみます。  
これを連続して切り替えましょう。



### レベル2

左右の手を入れ替えるときに、顔の前で拍手を入れます。  
拍手の回数（1回、2回）やテンポ（遅い、早い）などで変化をつけてみましょう。

