

高齢者用健康体操のDVDです!

頭いきいき やわらか体操

脳トレ 筋力アップ ストレッチ

簡単な体操で、健康を維持し
認知機能の低下を防ぎましょう!



【定価】

2,500円(税込)

監修・発売元



社団法人 兵庫県柔道整復師会

TEL078 (578) 6366 (代)

<http://www.hyogojusei.or.jp/>

購入ご希望の方は、
当院まで
お申し込み下さい。



●春夏秋冬の童謡を聞きながら
無理なく出来る運動です。
●道具は使いません。
●楽しく続けていただけます。



頭いきいき柔らか体操

春・夏・秋・冬の4部構成で10種類の体操からになっており、懐かしい曲にあわせて体操を実施します。

認知機能が低下すると、認知症を伴わない人に比べて、約2倍の頻度で転倒が生じると報告されています。認知機能の低下を予防するには、自身の生活習慣を見直し、バランスのとれた食生活・睡眠・運動・休息が必要です。

この“柔らか体操”で脳を活性化し、心も身体も元気になりましょう。



春・・・脳のトレーニングです。目を動かしたり、指先をつまんだりして脳を刺激しましょう。
 <さくら>左右・上下・遠くと近く・指先を立てて8の字をかきましょう



<花>お腹から声を出し、指先を刺激しましょう

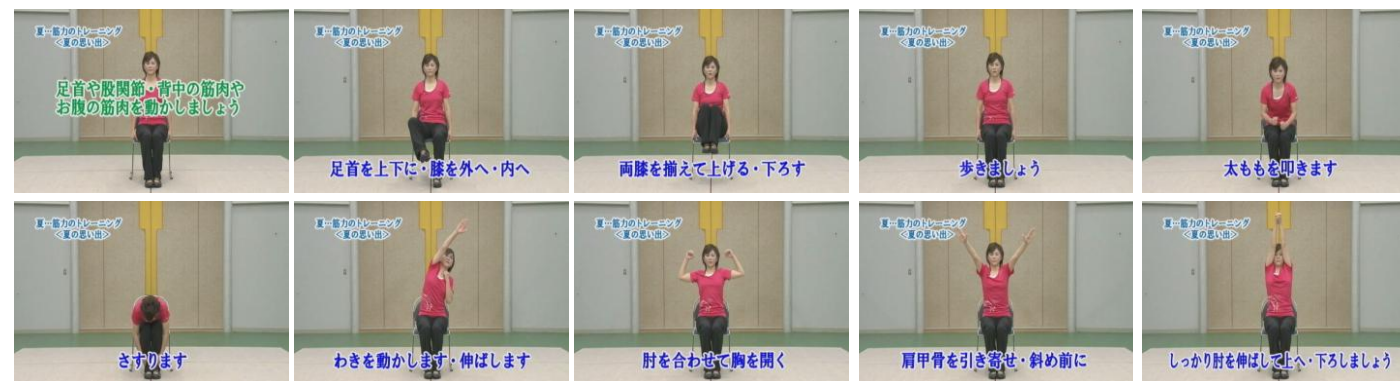


夏・・・筋力のトレーニングです。反復運動で筋力アップをはかりましょう。

<われは海の子>腕や肩の動作に加え、足も前後・斜めに動かしましょう



<夏の思い出>足首や股関節、背中や腹の筋肉を動かしましょう



秋・・・脳のトレーニングです。見よう見まねで頑張ってみましょう。

<紅葉>グーパー運動を手をかえて行います



<みかんの花咲く丘>リズムに合わせてうでを振りましょう



<赤とんぼ>指揮者になったつもりでゆっくりとリズムをとりましょう

出来る方は目を閉じて頑張ってみましょう



冬・・・ストレッチです。柔道の形や技を使い、指先まで意識をしながらゆっくりと身体を伸ばしましょう。

<七つの子>うでを伸ばしましょう



<おぼろ月夜>身体を伸ばしましょう



<故郷>ゆっくりと身体を動かしながら呼吸を整えましょう



無断複製を禁じます。（社）兵庫県柔道整復師会