

おうちでできる認知症予防体操 VOL. 1

富士見台デイサービス
松森

段階付け1: ①②③④⑤⑥⑦⑧を8カウントで繰り返す



基本の構え



右手右足をだす



基本の構え



左手左足をだす



基本の構え



右手右足をだす



基本の構え



左手左足をだす



基本の構え

右手右足と伸ばす
左手左足を伸ばす
を交互に行なう。

段階付け2: ①②③④⑤⑥⑦⑧を8カウントで繰り返す



基本の構え



左手右足をだす



基本の構え



右手左足をだす



基本の構え



左手右足をだす



基本の構え



右手左足をだす



基本の構え

左手右足を伸ばす
右手左足を伸ばす
を交互に行なう。

段階付け3: 段階付け1と段階付2を交互に行なう

段階付け4: 段階付け1と段階付2を交互に行なう(1と2の間に手拍子をする)

段階付け5: 段階付け4を歌いながら行なう