

# おうちでできる認知症予防体操 VOL.2

富士見台デイサービス  
松森

段階付け 1 : 「1, 2, 3, 4・・・」と掛け声しながら①②③④を繰り返す



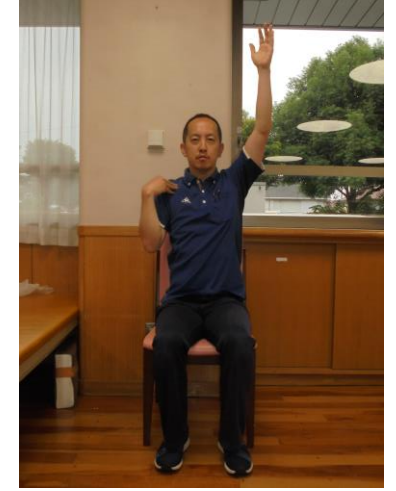
基本の構え



右肩左腰



右挙上左肩



右肩左挙上

④



右腰左肩

**基本の動きは腰、肩、挙上の順で手を動かす。それを左右で1つ動きをずらして行う**

段階付け 2 : 足踏みをしながら行う

段階付け 3 : 足踏みと歌（海、富士など）を歌いながら行う