

# おうちでできる認知症予防体操 VOL.3

富士見台デイサービス  
松森

# 段階付け 1 : ①②を繰り返す

①



基本の構え

②



右手右足開く、左手左足閉じ

③



右手右足閉じ、左手左足開く

上肢は肩、肘、膝を90度曲げ構える。  
肩関節、股関節を外に広げる。  
パターンを変えることで脳トレになる。

# 段階付け 2 : ①②を繰り返す



基本の構え



右手左足開く、左手右足閉じ



右手左足閉じ、左手右足開く

### 段階付け 3 : ①②を繰り返す



手を開き、足は閉じる



手は閉じ、足は開く

### 段階付け 4 : 段階付け 1、 2、 3 を繰り返す