



ウイルスに負けない えがおに染まろう! プロジェクト



身体が鈍る その前に!



簡単にできます!

体操動画と一緒にリフレッシュしましょう!



動画の視聴は、
QRコード読取
または**URL**から



◎裏面にも掲載しております。

URL ▶ <http://www.youtube.com/watch?v=6rWliJVgCmo>



緊急! マスク不足対策

キッチンペーパーで
簡単! マスクづくり

《材料》

キッチンペーパー、輪ゴム

《用具》

ホチキス



つくりかた



- ①キッチンペーパーを蛇腹に折る
- ②両端に輪ゴムをつけホチキス止めする
- ③輪ゴムの位置で大きさを調整する
- ④マスク状に広げる
→完成!

出典: 警視庁HP <https://www.keishicho.metro.tokyo.jp>

T E L 048-499-9889

ウイルスに負けない えがおに染まるう! プロジェクト

デュアルタスク体操編

デュアルタスク運動：何かをしながら、別の何かをする運動

体と脳を同時に使うこの運動が高齢者の方にとっても大切であり、デュアルタスク能力が落ちると“転倒”しやすく、認知機能が低下しやすいと言われています。楽しみながら**生活につながる**デュアルタスクを行いましょう！

◎何か考えながら歩いていてもバランスを崩しにくくなる

足踏みをしながら数字を数える

- ① 1-30まで数える
- ② 1-30まで1人ずつ順番に数える
- ③ 5の倍数で手をたたく
- ④ 3の倍数で手をたたく

足踏みをしながら引き算を行う

- ① 100から1ずつ引いていく(80まで)
- ② 100から2ずつ引いていく(80まで)
- ③ 100から5ずつ引いていく(70まで)



◎考え事をしていても、とっさに手足が出るようになる

30秒間、拍手しながら足踏みをする

- ① 拍手と足踏みを同じペースで行う
- ② ゆっくり拍手しながら、はやく足踏み
- ③ はやく拍手しながら、ゆっくり足踏み

お孫様やご家族様もご一緒に
お楽しみいただけます♪

