

きっこう運動が認知症予防に良いらしい？

2つの動きを同時進行で実施していくことで脳が活性化されて、認知症予防につながります。日々の生活の中に運動や頭の体操を取り入れて認知症を予防しましょう。

【1：きっこう運動】

\*きっこう運動とは、体の左右で同時に別々の運動をすることを言います。

(座って行いましょう。)

\*左右の異なる動きを意識して運動することで、認知機能に関わる脳の働きの活性化を図ります。

\*まずは、ゆっくりとした簡単な動きから初めて、徐々に運動のスピードと難しさを挙げていっていきましょう。

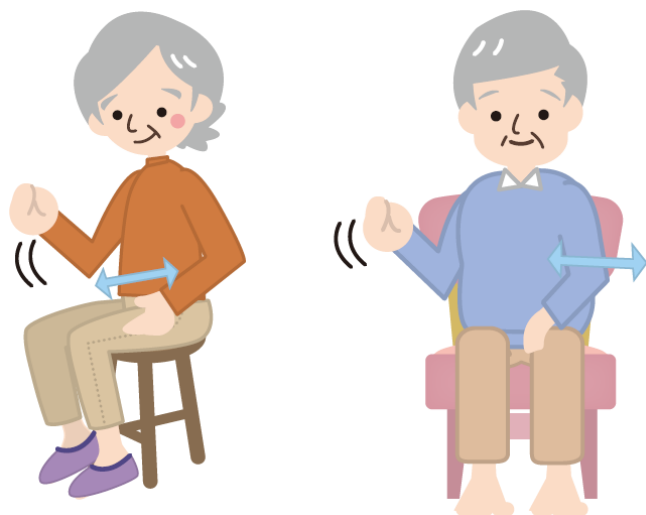
例えば…、

① 右手はグーにして、太もものところをトントンと叩きます。

② 左手はパーにして、太ももをスリスリします。

→①、②を10回繰り返します

③ 10回、上の運動を繰り返したら、左右の手の動きを入れ替えて10回行います。



外出自粛が徐々に緩和されつつありますが、感染対策をしっかりと行いながら、無理はしすぎず、少し体が疲れたと感じる程度の運動から、少しずつ日常生活の中で認知症予防となる運動を取り入れて実施していきましょう。(体調が優れない時は無理せず運動はお休みしましょう)

<引用：理学療法ハンドブックシリーズ① 健康寿命>