



運動しながら頭の体操をしよう！

今回は、運動しながらできる頭の体操をご紹介します。暑さが厳しくなり、外出機会が少なくなる季節ですので、ご自宅で試してみてください！

①座って足踏み+3の倍数で拍手



3の倍数の時以外は
拍手せずに足踏み



3の倍数を
数える時に、
大きく拍手
しましょう！



②ウォーキング+ {しりとり 引き算

りんご

ゴリラ

ラッパ

歩きながら
しりとり



100

3を引く

97

3を引く

94

歩きながら
引き算

メモ

①運動内容や計算の内容は、別のもの
に変えても構いません。



例えば…

足踏みではなく、膝伸ばしにする
引き算ではなく、足し算にするなど



②適度な休憩や水分補給を忘れない
ようにしましょう。



運動と一緒に頭の体操を行うことで、認知症の予防に効果があると言われています。
今回ご紹介した運動は、少し難しい運動ですが、挑戦してみましょう！

おいせ お盆期間中も通常通り営業します