

このコーナーでは、いろいろな施設を訪問して、
介護予防にもなる簡単な体操を教えてください。

遊びを取り入れた運動で、孫と一緒に体を動かしましょう。

楽しみながら脳の活性化にもつながります。

【だるまさんが転んだ】



① 椅子に腰掛け「だ・ま・さ・ん・が・こ・ろ・ん」と言いながら右手と左手を交互に上下に上げる。最後の「だ」で片手を上げた状態で止まる。



② 片腕は胸の前で折り曲げ、もう片腕を横に伸ばし、同様にする。



③ 腕と足を歩くように振りながら、同様にする。

【ぐーちょきぱー】



① 胸の前に両手でぐーを作り、両手をぱーにして前に伸ばす。「もしもしかめよ」などの童謡に合わせてリズムカルに繰り返す。



② ぐーとぱーの中間点でちょきを入れる。だんだん曲のスピードを上げて難度を上げる。

早口言葉も脳の活性化に効果的。「豚が豚をぶった。ぶたれた豚もぶった豚をぶった。ぶった豚もぶたれた豚もぶったおれた」。さて文章の中に「ぶた」という文字はいくつ出てきたでしょう？

介護予防にも

楽チン体操

Vol.47

今回のテーマ

認知症予防

体にマヒがある人は、動かせるところだけで大丈夫。痛くない程度に、楽しみながら体を動かしましょう。



第47回目の講師は
地域福祉センター 仁伍
介護福祉士 田中 三千代さん



住み慣れた地域で本人らしい生活が送れるよう、きめ細やかなサービスを提供。利用者の自立能力・残存能力、及び地域の介護力の維持・向上を目指します。

NPO法人 地域の絆
地域福祉センター 仁伍

福山市木之庄町4-4-26 TEL:084-973-0832
■営業時間/24時間営業 ■休/年中無休 ■駐車場/あり

地域の絆 検索



うねめもみじたまご

安全・安心・良質なたまごです

健康食品「FFC パイロゲン」を活用した独自の飼育方法でワンランク上の安全性を実現しており、日本食品分析センターで内容分析済みです。岡山大学農学部でアレルギーに関する共同研究も行い、学術報告書も作成されました。自信を持ってオススメできる卵です。

- 道の駅笠岡ベイファーム
- サンキュランド(福山市神辺町)
- 井上たばこ店(福山市西桜町)
- 豆司屋(福山市本庄町中)でも販売中。

うねめもみじたまごの直売所 ちっちゃや店

◆営業時間/9:00~16:00
自販機による卵と野菜の販売は24時間営業で休みなし
◆定休日/自販機以外は水曜
◆P/あり

笠岡市東大戸4405-1
うねめもみじたまご 検索

お問い合わせは ☎0865
60-0698

