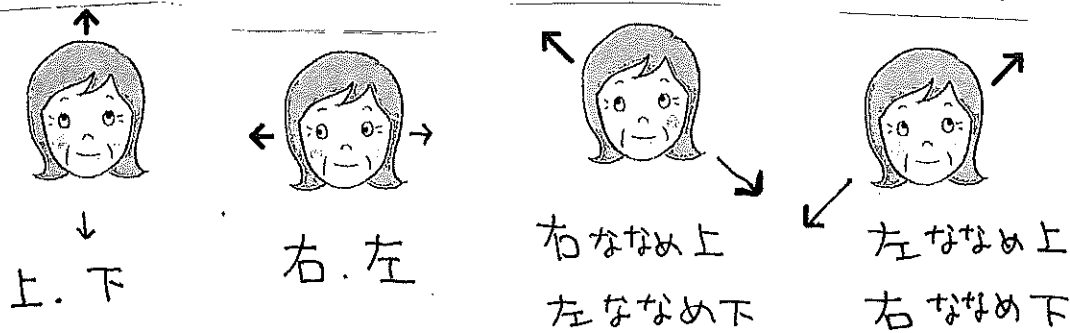


1分間、目を動かす体操

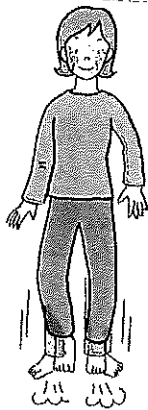
・一方向に約3秒ずつ、1分間で2周
・顔は動かさず、目だけを動かす。



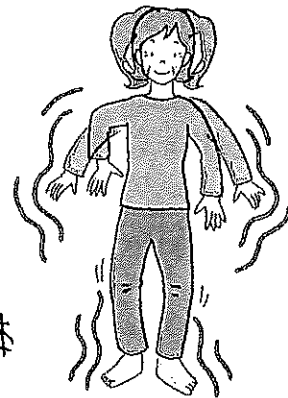
認知症
予防

1分間、ゆらゆらワカメ体操

① 足を肩幅に
肩の力を抜いて
数回ジャンプ



② 膝を軽く曲げ
ワカメのように
ゆらゆら動かす
首. 手足. からだ全体



柔らかさ
= 若さ

考え過ぎず
適当に
やりましょう

1分間、耳を引、張りながら「あいうべー」と言う

あいうべー
インテリジェ
予防

① 耳全体を
指で優しく
マッサージ



② 前を向き
2本の指で
斜め後に
優しく引っ張る



口を大きく
「あー」

頬の筋肉を耳に
寄せるイメージ
「いー」

くちびるを
とがらせて
「うー」

舌を出しながら
「べー」

ゆくりら回 繰り返します。