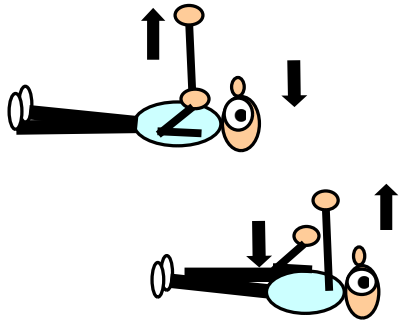


# 「脳活体操」

毎日続けて、  
脳・身体の老化防止をしましょう。( ^\_^ )

## A グーパー体操

<手をよく動かすことで、脳の多くの部分を活性化させます。>



1. 上を向いて寝て行います。
2. 1～3を繰り返します。

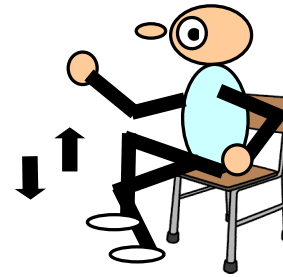
- 1
- ① 右手を上げて「パー」
  - ② 左手は下げて「グー」
  - ③ 右手を下げて「グー」
  - ④ 左手は上げて「パー」

- 2
- ① 右手を上げて「グー」
  - ② 左手は下げたままで「チョキ」
  - ③ 次に右手を下げて「チョキ」
  - ④ 左手を上げて「グー」

- 3
- ① 右手を上げて「チョキ」
  - ③ 左手は下げて「パー」
  - ② 右手を下げて「パー」
  - ④ 左手を上げて「チョキ」

## B 駆け足体操

<前頭葉が、  
活性化します。>



いちに！  
いちに！

椅子にかけて行います。

- 1..左右の足を交互に上げます。
  - 2.足の動きに合わせて、腕も振ります。
- ※1と2の動作をできるだけゆっくりと行い、だんだんとスピードを上げていきます。

いつもご来院有難うございます。

看護師の水真です。

私の母親は今年80歳を迎えたのですが、5年前に脳梗塞を患い、歩行練習中に自宅で転倒し、腰椎を圧迫骨折しました。現在は車いすでの生活です。

このような経験から、皆さんには頸動脈の超音波検査や骨密度の検査を 1年に1度は受けて頂きたいと思っています。

当院では、超音波検査を行っています

ので、お気軽にご相談ください。



※チャレンジの答えは・・・向かって左下のチョウです。