

リハビリ元気体操♪ ながら体操

○ながら体操とは？

2つ以上のことを同時に行う『ながら作業』を、体操に取り入れたものを言います。

『ながら作業』の例

- テレビを観ながら料理を作る
- 話しながら歩く
- …など

『ながら作業』ができなくなると…

テレビに夢中で鍋を焦がしてしまった
話集中していて転んでしまった
…など、日常生活でのうっかりミスが起こります。

○ながら体操の効能

“体操(⇒運動)をしながら会話(⇒思考)をする”といった複数の作業を組み合わせることで、**運動機能**と**思考機能**の両方を刺激することができます。

そのため、ながら体操を習慣的に行うことは、運動機能の維持だけでなく、**日常生活でのうっかりミスの予防**や、**認知症予防**にも繋がります。

～ながら体操をやってみよう～

ステップ①
運動機能

ステップ②
思考機能

ステップ③
ながら体操

実際に『ながら体操』をしてみましょう。

体操(⇒運動機能)とゲーム(⇒思考機能)を組み合わせながら体操を紹介していきます。

体操とゲームを別々に練習してから2つを合わせると、ながら体操が行いやすくなります。

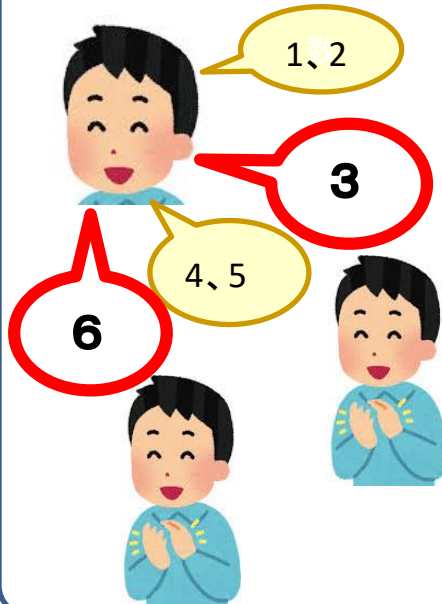
ステップ①
足踏み

- 椅子などに座って足踏みをします



ステップ②
3の倍数で叩く

- 1から順に数を数える
- 3の倍数に当たる数字を言った時に、大きく手を叩く



ステップ③
ながら体操

- 足踏みをしながら数を数える
- 3の倍数になったら大きく手を叩く



ステップ① 立って足踏み

- 立って足踏みをする



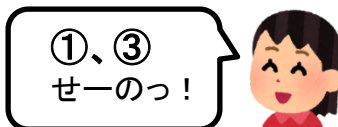
ステップ② ボディタッチ

- 体に番号を振ります
例：頭は①、右肩は②など
- 「せーの」の合図で言われた番号の部位をタッチする



ステップ③ ながら体操

- 足踏みをしながらタッチをする番号を言う
- 「せーの」の合図で、言われた番号の部位をタッチする



ステップ① グーパー体操

- 片方の手をグーにして引き、もう一方の手をパーにして突き出す
- 左右を交互にかえて、一定のリズムで繰り返す



ステップ② 連想ゲーム

- お題を決めて、思いついた言葉を挙げていく

例：動物

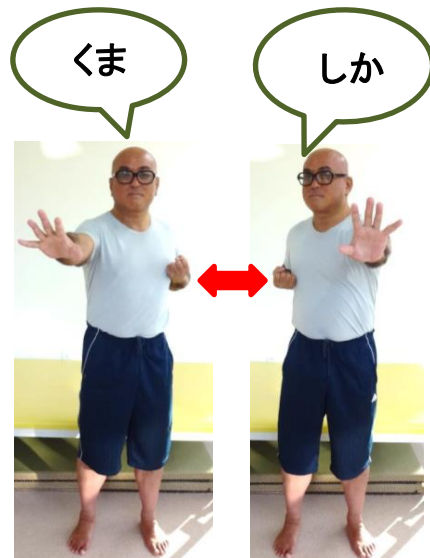


その他にも、野菜や果物、乗り物など様々なお題に挑戦してみよう！

ステップ③ ながら体操

- 一定のリズムでグーパー体操をしながら、お題の言葉を挙げていく

例：動物



ステップ① グーパー体操

- 片方の手をグーにして引き、もう一方の手をパーにして突き出す
- 左右を交互にかえて、一定のリズムで繰り返す



ステップ② 連想ゲーム

- お題を決めて、思いついた言葉を挙げていく

例:「か」の付く言葉

かき(柿)



かさ(傘)

ステップ③ ながら体操

- 一定のリズムでグーパー体操をしながら、お題の言葉を挙げていく

例:「か」の付く言葉



ステップ① グーパー体操

- 片方の手をグーにして引き、もう一方の手をパーにして突き出す
- 左右を交互にかえて、一定のリズムで繰り返す



ステップ② 連想ゲーム

- お題を言う人と手を叩く人と分ける
- お題を出す人が、目的のものを言ったら、手を叩く人は大きく手を叩く

例:野菜の名前

ばなな

りんご

とまと



ステップ③ ながら体操

- グーパー体操をしながら、お題にそったものを言われたら手を叩く

例:野菜の名前

ばなな

りんご

とまと



～ながら体操 1人でも出来る編～

指体操



左手の親指と右手の
小指を一緒に上げる



左手の小指と右手の
親指を一緒に上げる

この二つの動きを曲に
合わせて、交互に動かす！

例)童謡 ウサギと亀



もし

もし

亀よ

亀

さん

よ〜♪

ばんざい体操

・最初は童謡や唱歌などのゆっくりした
テンポの曲にしよう♪
・聴きながらやるのが難しい場合は、歌詞を
見てやると比較的わかりやすいよ♪

●条件を決めて曲に合わせてばんざいをする

例)唱歌 ふるさと ※○の部分がばんざいをするところです

条件①

あの行で
バンザイ

う さ ぎ お い し
か の や ま



条件②

かの行で
バンザイ

う さ ぎ お い し
か の や ま



条件③

あの段で
バンザイ

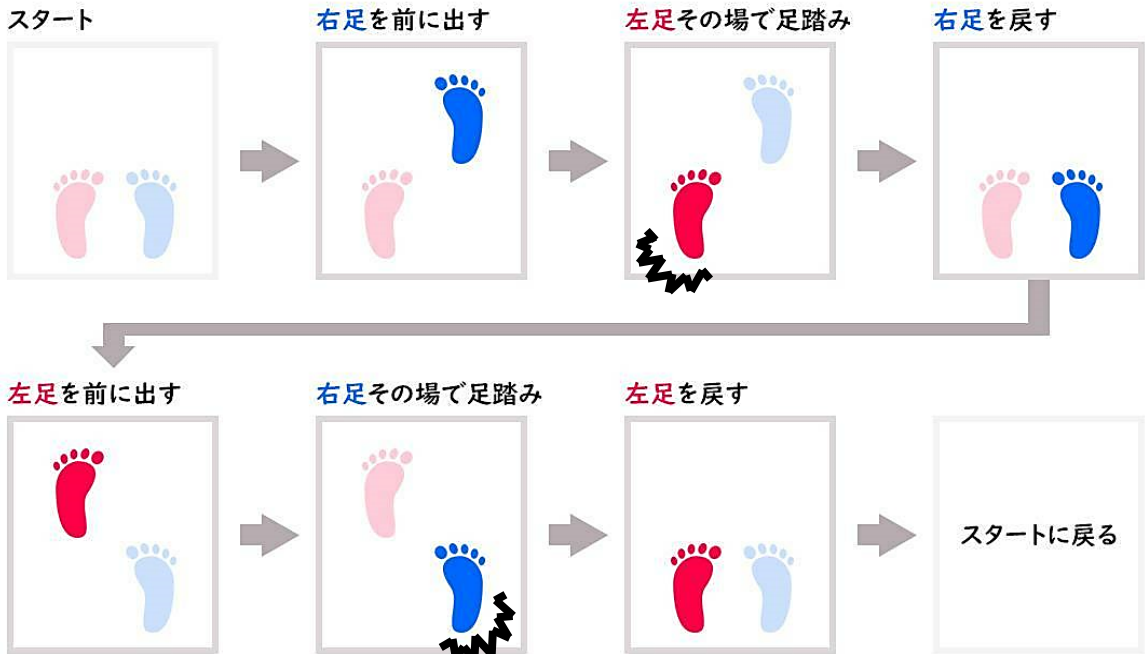
う さ ぎ お い し
か の や ま



～ながら体操 おまけ運動編～

マンボステップ♪

スタート位置から、**右足**を一步踏み出す⇒**左足**はその場で踏み、**右足**を元の位置に戻す、**左足**を一步出す⇒**右足**はその場で踏み、**左足**を元の位置に戻す…これを交互に動かす



レベルアップ:慣れてきたら、テンポを速くしてみよう!

～ながら体操 おまけ思考編～

しりとりゲーム

●リズムよく、しりとりをする

<決め事があると難しくなる>

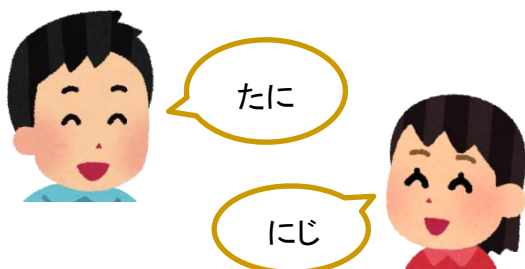
レベル2とレベル3は特に難しいですが、ぜひ挑戦してみよう!

レベル1 思いつく限り



レベル2 文字数を決めて

例:2文字



レベル3 お題を決めて

例:海のもの

