



町の花
へに花

ちよな丸運動

長南方式認知症予防運動プログラム

記載のないものは
各8回ずつ
左右行います。



① 15秒で笑顔になる体操

①～④呼問：
息を吐きながら背
中を丸めて、前か
がみに力を抜く。



⑤～⑧呼問：
鼻で息を
吸いながら
背伸びを
する。



バンザイ
の状態
で3秒息を
止めて一
気に吐き
出す。



その時に
「あはは…」
と3回笑い
ながら息を
吐く。



最後に
隣の人の
顔を見て
再度笑う



② 準備運動

両手を上
にあげて
横に下ろ
すのを2
回繰り返
します。



両手を組
んで背中
を丸めま
す。



肘を後ろに
引きま
す。両手を肩に置き、前
回し、後ろ回し、左右交互



②右手を
上げ左手
を左腰へ
当てる



③④で浅く
⑤⑥で深く
曲げ、⑦⑧
で戻す



前後



左右



グルッと



(1) 背伸びの運動

(2) 肩甲骨伸ばし運動

(3) 肩回し運動

(4) 体側伸ばし運動

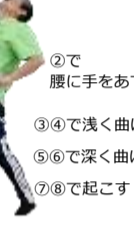
(5) 腕のねん転運動

(6) 首の運動

①～⑥で
前屈



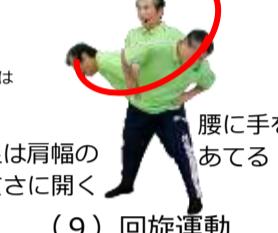
膝を曲げて
⑦⑧で起こす



②で
腰に手をあて



③④で浅く曲げ
⑤⑥で深く曲げ
⑦⑧で起こす



左手で右の首の付け根を叩く、
次に右手で左の首の付け根を叩く、
それを体をひねりながら行う。



頭で円を描くように回す



足は肩幅の
広さに開き
1歩前を出す
膝がしらの上を
押さえる



(7) 前後屈運動

(8) ひねりの運動

(9) 回旋運動

(10) 足裏伸ばし運動

(11) 大腿前側伸ばし運動

③ 握力向上の運動

左右の指の
腹を合
わせ、肘を張
って、息を
吐きながら
指を最大の
力で押しあ
う。



(1) グーパー運動

タオルを二つ折りにして
握り、肘を伸ばす。



(3) タオル引き運動

(2) フィンガードーム

④ 前屈運動

足を肩幅に開く。
膝を曲げて足先
を手で押さえる。
膝の曲げ伸ばし
をする。



⑤ 足腰の運動

椅子に浅く
座り、背中を
背もたれに
つけて、手で
椅子を押さ
える。



(1) バタ足運動

②～④で
立ち上がる
⑤で前傾
⑥～⑧で
椅子に座る



(2) スクワット運動

最初はそれぞれ、次に交互に



(3) つま先上げと踵落とし

椅子の後方に立ち、
背もたれを掴む。
①～④で足を上げ
⑤～⑧で足を下ろす



(4) 足の横上げ運動

椅子の背もたれと
平行に立ち、背もた
れを掴む。
①～④で足を上げ
⑤～⑧で足を下ろす



(5) 足の後ろ上げ運動

高く上げるほど効果
があります。

- ・膝の高さ
- ・すねの高さ
- ・くるぶしの高さ



(6) 膝上げ足踏み

浮いている方の足で「ア行・
カ行」を書く。次に反対の脚
で「タ行・ナ行」を書く。



(7) 片足立ち

⑥ 体幹強化運動

四つ這い姿勢から
右手と左足（左手と
右足）を体と水平に
伸ばす。



(1) バードドッグ（四つ這いバランス）

肘と膝をついた
姿勢から右手と
左足（左手と右足）
を体と水平に
伸ばす。



(2) バードドッグ（肘をついて行う）

目指そう10回!



(3) 腕立て伏せ

⑦ 整理体操

②準備運動の
(2)と同じ



(1) 肩甲骨伸ばし運動

②準備運動の
(9)と同じ



(2) 回旋運動

左足を右膝の上
に乗せ、背筋を
伸ばし前傾し太
腿の裏を伸ば
す。反対の足も
行います。



(3) 臀部から大腿裏を伸ばす運動



(4) 深呼吸

⑧ 15秒で笑顔になる体操

①と同様に行う

長南町包括支援センター
0475-46-2116(福祉課内)

YOUTUBE「長南町福
祉チャンネル」が開設され
ています。動画解説を
ご覧ください。



認知症予防 ボケない生活、元気な身体

「運動」「知的活動」
「コミュニケーション」3つの習
慣を身につけること
で、認知症になる人を4
割減らせることが分か
って来ました。

長南方式認知症予防運
動プログラムでは、
1) 週1～2回程度、好
きな歌を歌いながら、
楽しい曲を聴きながら
取り組むことを推奨し
ています。

2) どの部分をトレ
ーニングしているのかを
脳に伝えることを意識
します。

目から耳から身体から
の刺激で神経
ネットワーク
を活性化しま
しょう。

4拍子の曲がおすすすめです

