

脳活！

Let's チャレンジ コグニサイズウォーキング

コグニサイズとは、「体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知機能低下の予防を目的とした運動」です。歩きながら・足踏みしながらアタマを同時に使います。

うまくできないこと(ちょっと困ること)がトレーニングです。

一例を紹介します。歩きながら・・・レタス・かぼちゃ・にんじん・ねぎ・・・

※必ず足元の安全を確認してください。



○数人で室内に集まる機会があれば、円になって足踏みしながら、言葉でリレーしても楽しいです。椅子に座って足踏みでもOK