

毎日★自宅ジム ～シニアの方にお勧め～

一人でも、家族でも
脳トレウォーキング



立って行う



座って行う

【効いている！身体の部位】

全身運動・脳の活性化

【運動のやり方】

- ① まずは準備体操として、立って「1～20」位数えながら、その場足踏みをする。
- ② 次に足踏みを続けながら、問題（100から7を引き続ける等）に挑戦する。答えは頭で考えるのではなく、必ず声に出す。
- ③ 一つの問題が終わったら、別の問題にチャレンジする。（問題と問題の間で、休憩することも可）

【注意点】

- ・立って行うことがつらいと感じる場合は、椅子に座って足踏みをしましょう。
- ・家の中の、安全な場所で行いましょう。
- ・問題を考えている間も足踏みを続けましょう。
- ・同じ問題ばかりでなく、いろいろなジャンルに挑戦しましょう。

【運動の目安】

最初は5分～慣れてきたら15分程度（休憩含む）

最近、運動不足を感じているなら、家の中で気軽にできる「脳トレウォーキング」をやってみませんか？この運動は、2つの動作を同時に行うことが、最大のポイントです。

1つ目は「足踏み」。足を動かすことで、全身の血行が良くなり、脂肪燃焼効果が期待できます。さらに、腕振りを大きくし、足を高く上げると、肩や太ももの筋力アップにもつながりますよ。2つ目は「脳トレ」。問題を考えることで脳の活動量が増え、血行が良くなります。足踏み運動に、脳トレをプラスして、同時に行うことは、1つだけの時よりも、より脳の血流量が増え、認知症予防にも効果があると言われているのです。

準備が出来たら、この問題にチャレンジ!!

- 1) 100から7をひく引き算
- 2) かけ算九九 6の段
- 3) 30まで数えて足踏み。「3」の倍数で、数えずに手をたたく
- 4) しりとり60秒
- 5) 野菜、果物の名前を20個
- 6) 都道府県名を20個

どうですか？足踏みを止めずに出来ましたか？問題は自由です。「友達の名前を思い出す」や「旅行先の温泉の名前を思い出す」等もおもしろいかもしれませんね。

最初は、ゆっくりと、休憩もしながら、無理せずに行いましょう。体と脳をリフレッシュ!

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
坂井 富士子



武蔵野市民の皆様へ 【通信制】日本縦断 KKC のご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。日本縦断 KKC（健康健脚チャレンジャー）は毎日の歩数を記録して、武蔵野市友好都市を地図で巡ります。運動を始めてみたいと思っている方、普段の活動量を知りたい方、運動のアドバイスが欲しい方、コース踏破して友好都市のお米を食してみたい方、3カ月間歩数の記録をしてみませんか？申込は下記へ！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL 51-0793