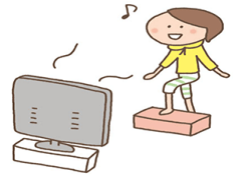


自宅でできる通いの場



脳活 スローステップ運動

寒い日が続きます。コロナ渦の中で外出はあまりできず、じっとしている事が多いと思います。血流が悪くなり、なんとなく重だるい感じになります。家にある台や階段を利用して「チョット」した運動をしてみませんか！！歌を口ずさむと、認知症予防にもなります。

デュアル・タスクトレーニングとは？

2つ以上の行動や動作を同時に行う

運動 + 脳トレーニング

ゆっくり(スロー)踏み台昇降 + 歌を口ずさむ

スローステップ運動とは・・・

20cm位の台をゆっくりと昇り降り(踏み台昇降)

- * 消費カロリーは、ウォーキングの1.4倍
(1分間に80回のテンポ)1歩足を動くごとに1回
- * 筋トレ効果高く転倒予防になる(太もも・お尻・お腹)
大変な人は⇒台を低く・時間を短くする
- * 1日10分間 2～3回
まずは、10分間続けられるように！！
慣れてきたら、歌を口ずさみながら行いましょう！

スローステップやってみよう

1日10分間を2～3回



ステップ台の正面に立つ

右足を台にのせる
(1回)



左足を台にのせる
(2回)



左足を下ろす(4回)
次は左足からスタート

右足を下ろす
(3回)



運動の後は 足のお手入れをしよう



ふくらはぎのストレッチ

- ・タオルを足の裏にかけて引っ張る
(ふくらはぎを伸ばす)
- 伸びて気持ちのいい所で止める
(10秒~20秒)

太もも前のストレッチ

足首かズボンの裾を持ち、お尻側に引く。(10秒~20秒)
膝の痛い場合は無理しない



通いの場登録講師 依田彰子

佐久平総合リハビリセンター 健康運動指導士
スクエアステップ指導員
ノルディック&ポールウォーキング指導者
(実績 油井地区・塩沢地区・鳥井原地区)

