



フィットスパ オアシス 宮崎台

NEWS LETTER

vol.6
2023.05

全体体操のご紹介！ No.5

機能訓練指導員の井上です。

オアシスでは座位でできる6つの体操を用意し、毎回違う体操を楽しく行っています。今回のニュースレターでは、リズム体操をご紹介します。

リズム体操

音楽に合わせて運動をすると、音楽のリズムやテンポを脳で理解し、自分の身体を音楽に合わせて動かします。そのとき身体の動きが音楽と合っているかを判断しながら行うので、この複雑な脳の働きが認知症予防に効果があると言われています。また、規則正しいリズムを刻む運動は、セロトニンの分泌を促します。セロトニンはストレスに対し効能があり、老人性うつ予防にも効果的です。

おすすめのリズム体操は『うさぎとかめ』です！

『うさぎとかめ』の歌に合わせて叩いていきます。

「もしもしかめよ、かめさんよ」右手で右肩を8回叩きます。

「せかいのうちに、おまえほど」左手で左肩を8回叩きます。

「あゆみの、のろい」右手で右肩を4回叩きます。

「ものはない」左手で左肩を4回叩きます。

「どうして」右手で右肩を2回叩きます。

「そんなに」左手で左肩を2回叩きます。

「のろ」右手で右肩を1回叩きます。

「いの」左手で左肩を1回叩きます。

「か」最後に両手をパンと合わせます。



肩を左右交互に8回、4回、2回、1回と徐々に感覚を短くします。最初はゆっくりと行い、リズムを覚えたら徐々に早く行います。リズム通りに身体を操作できるよう、くり返し行いましょう。

フィットスパ オアシス 宮崎台 TEL: 044-861-1628 宮前区馬絹1-9-24
午前の部 9:00~12:00 午後の部 14:00~17:00
営業日: 月~金 (祝日も営業) 定員: 各部18名