



新型コロナウイルス予防 + 元気であるために 今こそ「フレイル予防」が大切!



やってみよう!

# 脳レクリエーションに挑戦!

## 体の運動と脳の活動を同時に行うコグニサイズ

例えば 普段のウォーキングに

### しりとり をしたり

くるま

歩きながら

くすり

ますく

りす

くるみ

すいか

みるく

かめ



### 足し算 をしたり

車のナンバーを見て

歩きながら

鳥取 500

あ 12-34

$$12 + 34 = 46$$



## 早口言葉

口の動きに意識して!

ゆっくり滑舌よく ⇒ 早口言葉

くさ まめ さんしょう  
つみ草 つみ豆 つみ山椒

レベル1

しゃちょう ししゃちょう ししょつちょう  
社長 支社長 支所室長

にわ には  
庭には二羽 にわとりがいる

レベル2

あかあぶ あおあぶ  
赤炙りカルビ 青炙りカルビ

きあぶ  
黄炙りカルビ

うりう うりう き うりのこ  
瓜売りが瓜売りに来て瓜残し

レベル3

あお いえ う  
青い家をおいおい 売る

あお あおい うえ  
青い葵をおいおい 植える

口の筋肉をしっかり動かしましょう!