

いつでもHEPOP コグニパック



HEPOPの詳細はこちらへ

基本 10分コース



動画版はこちらへ

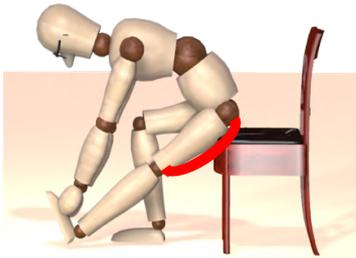
運動の注意点

1. できれば毎日、痛みがなく、無理のない範囲で運動してください。
2. 少しずつ、休みながら行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。
4. 運動をしながら、頭を使う課題をやってみましょう。

認知課題は少し難しくなっています。すべてできなくても全く問題はありません。課題を変えても構いません。

太ももの裏伸ばし+計算

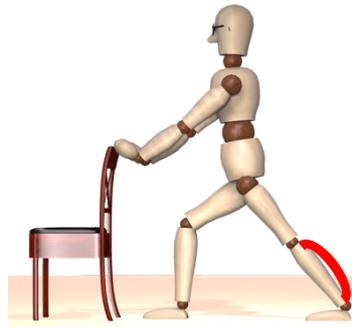
浅く腰かけすぎて
椅子からの転落に注意



- 0から順に3つおきに30まで数えてください (0, 3, 6...)
- 90から1ずつ70まで引いてください (90, 89, 88...)

計算をしながら、ゆっくり太ももの裏を伸ばします。

ふくらはぎ伸ばし+思い出

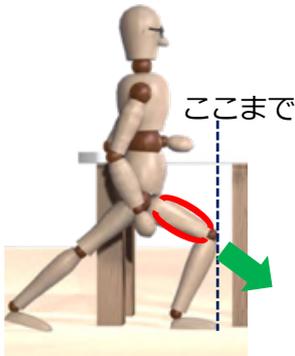


次の言葉を60秒間できるだけたくさんあげてください

- 「夏」から連想されるもの
- 3文字の言葉

言葉を考えながら、ゆっくりふくらはぎを伸ばします。

太ももの筋トレ+記憶



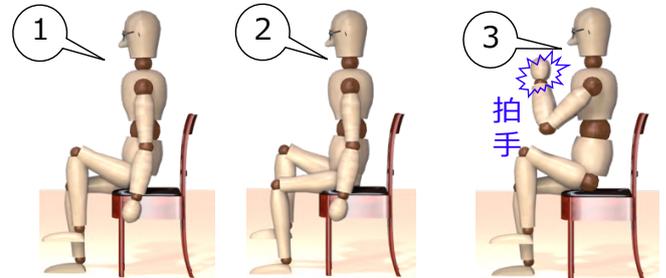
次のことを60秒間で思い出して書いてみてください

- 今まで食べたものの中で一番美味しかったもの
- 好きな歌と歌っている歌手の名前

色々なことを思い出しながら、片足を前に出して、前足に体重をかけます。膝を爪先より前には出さないように。

座って足踏み+認知課題

足踏み運動+回数を数えながら「3の倍数」で手を叩く30までやってみましょう



慣れてきたら、手を大きく振りましょう。4の倍数、5の倍数などもやってみましょう。

右手と左手の同時使用 (じゃんけん)

左手 → グー → チョキ → パー → 繰り返す

右手が勝つ → パー → グー → チョキ → 繰り返す

左手 → グー → チョキ → パー → 繰り返す

右手が負ける → チョキ → パー → グー → 繰り返す

いつでもHEPOP コグニパック



HEPOPの詳細はこちらへ

ストレッチ重点 10分コース

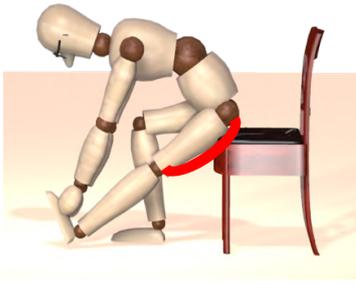
運動の注意点

1. できれば毎日、痛みがなく、無理のない範囲で運動してください。
2. 少しずつ、休みながら行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。
4. 運動をしながら、頭を使う課題をやってみましょう。

認知課題は少し難しくなっています。すべてできなくても全く問題はありません。課題を変えても構いません。

太ももの裏伸ばし+計算

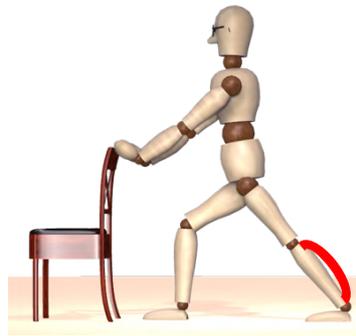
浅く腰かけすぎて
椅子からの転落に注意



- 2から順に6つおきに50まで数えて下さい (2,8,14...)
- 60秒間で思いついた偶数を割り切れなくなるまで順に2で割って下さい (100,50,25 ; 24,12,6,3...)

計算をしながら、ゆっくり太ももの裏を伸ばします。

ふくらはぎ伸ばし+思い出し



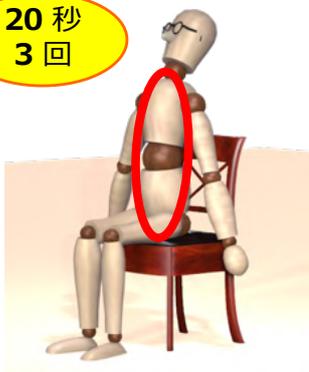
次の言葉を60秒間できるだけたくさんあげてください

- 「春」から連想されるもの
- 5文字の言葉

言葉を考えながら、ゆっくりふくらはぎを伸ばします。

体幹伸ばし+記憶

20秒
3回



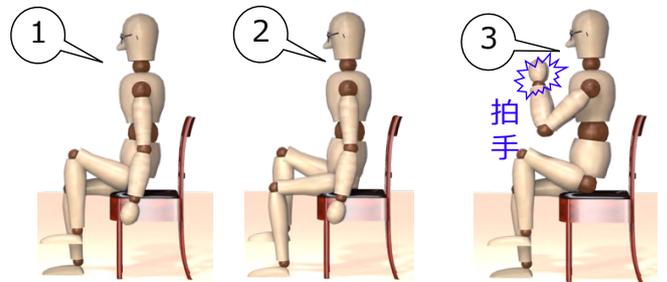
次のことを60秒間で思い出して言ってみてください

- 最近話題になったニュース
- 住んでいる都道府県の市町村名

色々なことを思い出しながら、胸を張り、胸の前の筋肉を伸ばします。

座って足踏み+認知課題

足踏み運動+回数を数えながら「3の倍数」で手を叩く30までやってみましょう



慣れてきたら、手を大きく振りましょう。4の倍数、5の倍数などもやってみましょう。

右手と左手の同時使用 (じゃんけん)

左手



繰り返す

グー チョキ パー

右手が
勝つ



繰り返す

パー グー チョキ

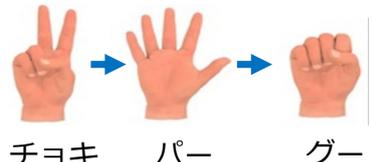
左手



繰り返す

グー チョキ パー

右手が
負ける



繰り返す

チョキ パー グー

いつでもHEPOP コグニパック



HEPOPの詳細はこちらへ

筋トレ重点 10分コース

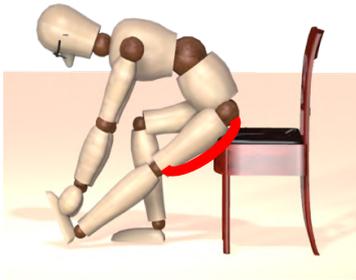
運動の注意点

1. できれば毎日、痛みがなく、無理のない範囲で運動してください。
2. 少しずつ、休みながら行ってください。
3. 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください。
4. 運動をしながら、頭を使う課題をやってみましょう。

認知課題は少し難しくなっています。すべてできなくても全く問題はありません。課題を変えても構いません。

太ももの裏伸ばし+計算

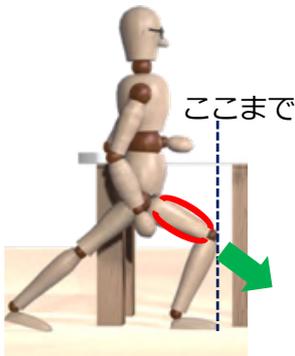
浅く腰かけすぎて
椅子からの転落に注意



- 2から始めて倍倍にしていきましょう。(2, 4, 8, 16...)
- 32から順に3つおきに80まで数えて下さい (32, 35, 38...)

計算をしながら、ゆっくり太ももの裏を伸ばします。

太ももの筋トレ+記憶

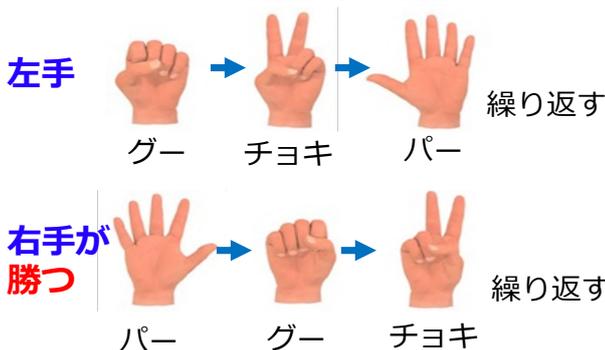


次のことを60秒間で思い出して言ってください

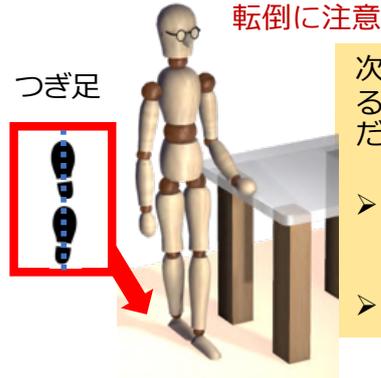
- 都道府県名
- 最近食べたもの

色々なことを思い出しながら、片足を前に出して前足に体重をかけます。

右手と左手の同時使用 (じゃんけん)



つぎ足バランス+思い出し



次の言葉を60秒間できるだけたくさんあげてください

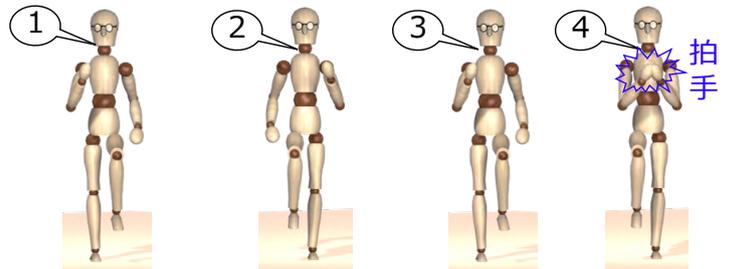
- 「秋」から連想されるもの
- 4文字の言葉

言葉を考えながら、バランスをとりましょう。

立って足踏み+認知課題

足踏み運動+数えながら「4の倍数」で手を叩く
40までやってみましょう

転倒に注意



慣れてきたら、手を大きく振りましょう。3の倍数、5の倍数などもやってみましょう。