

“ながら”運動で認知症予防

歩くほかにも、「デュアルタスクエクササイズ」という、2つのことを同時に使う運動も脳に効果的です。

実際にやってみよう！！

1

足踏みをしながら、グーと
チョキやチョキとパーを
入れ替える運動



2

歩きながら引き算をする運動

$$\begin{array}{l} 88-6=82 \\ 100-6=94 \\ 94-6=88 \\ 82-6= \dots \end{array}$$

