

“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つのことを同時に行う運動も脳に効果的です。

————— 実際に行ってみよう！！ —————

1 足踏みをしながら、ゲーと
チョコキやチョコキとパーを
入れ替える運動



2 歩きながら引き算をする運動

