



ちゃきちゃき体操

この体操は①指の運動②口の運動③手足同時運動で構成されています。「ちゃきちゃき」とは（てきぱき・手際よく）を意味し、楽しく脳を使うことで、いつまでも「ちゃきちゃき」と元気に動けることを目指すための脳活性化トレーニングプログラムです。

また、静岡特産のお茶（ちゃ）を茶器（ちゃき）で飲み脳梗塞や生活習慣病を予防して健康を保ちましょう。

①指の運動



指先を動かすと、脳内の血液循環を高めます。



指トントン

やってみよう!!

右手と左手の指先を合わせて、指先拍手をします。指先がずれないように意識することで、集中力が高まります。

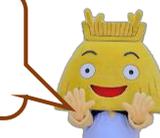


鼻つまみ

顔の前で手を叩いたら、右手で鼻、左手で右耳をつまみます。次に手を叩いたら左手で鼻、右手で左耳をつまみます。3~5回繰り返してみましょう。

②口の運動

大きな声で早口言葉!! 集中力・注意力・滑舌力を高めます。それぞれ、2回唱えてみましょう。



やってみよう!!

『新人歌手 新春 シャンソンショー』

『瓜売りが 瓜売りに来て 瓜売りのこし 瓜売り帰る 瓜売りの声』

『どじょうによろによろ 三によろによろ あわせてによろによろ 六によろによろ』

『庭には二羽 にわとりがいる 裏庭にも二羽 にわとりがいる』

③手足同時運動



複数の動作を同時に行う「ながら運動」で 注意力・記憶力を高めます。



足踏み お題「か」

やってみよう!!

椅子に座って、1分間足踏みをしながら、「か」から始まる言葉をできるだけたくさん口に出してみましょう。

足踏みのリズムを「駆け足」や「ゆっくり」にかえてみましょう。また、思い出す言葉を他の文字に変えたり、「赤色のもの」や「丸いもの」などに変えて取り組むと、より効果的です。