

できますか？

3 すべての人に
健康と福祉を



4 質の高い教育を
みんなに

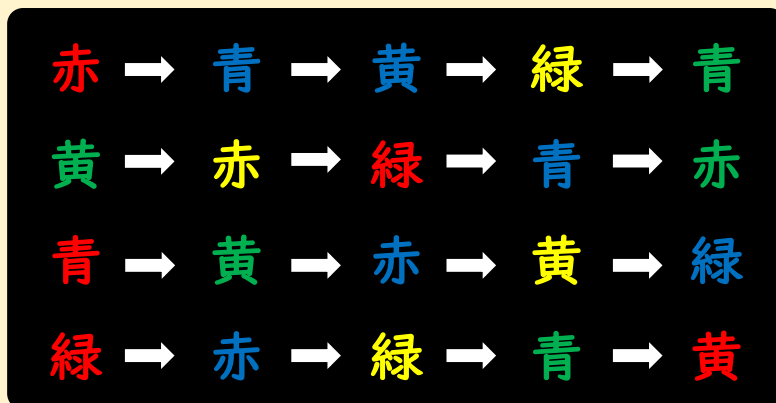


サクッと脳カトレーニング

“認知症予防”とは「認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにする」という意味で使われます。運動と脳トレは、認知症予防に効果があるとされています。

I. ストループテスト

漢字にまどわされず、文字の色を読んでください。



II. 上肢拮抗運動

周りに気をつけて、左右で同時に別々の動きをしましょう。できたら手を反対にしてみましょう。

①前がパー 胸がグー

②前がグー 胸がチョキ



皆様の健康づくりに役立てられる情報を随時展開していきます！

リハビリテーション科 SDGsワーキング

