



いよし 脳トレ体操い～よ

♪音楽を口ずさみながら、
間違えても気にせず、楽しみながら行いましょう！

監修:総合リハビリテーション 伊予病院
作業療法士

①ウォーミングアップ



1.2.3.
4.5.6.
7.8.9.
10

1から10まで数を言いながら、その場足踏みと手拍子を行いましょう

②グーパー運動



前に出す手をパー
胸側をグー
左右で切り替えます

♪大きな栗の木の下で



前に出す手をグー
胸側をパー
左右で切り替えます

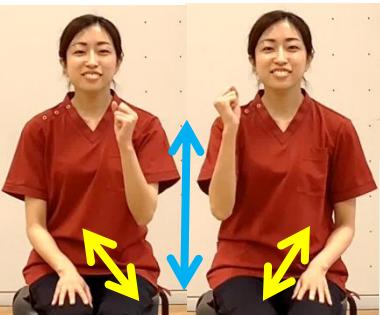
③ワイパー運動



①右手の小指と左手の親指を出します
②一度グーに戻します
③右手の親指と左手の小指を出します
④グーに戻します ①～④を繰り返します
慣れたら、①③を交互に行いましょう

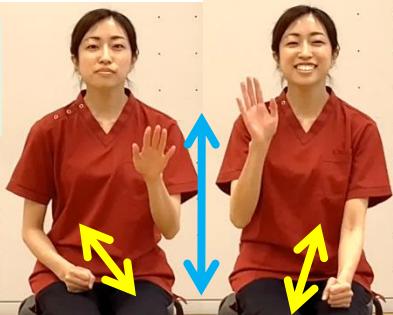
④トントンすりすり運動

♪ふるさと

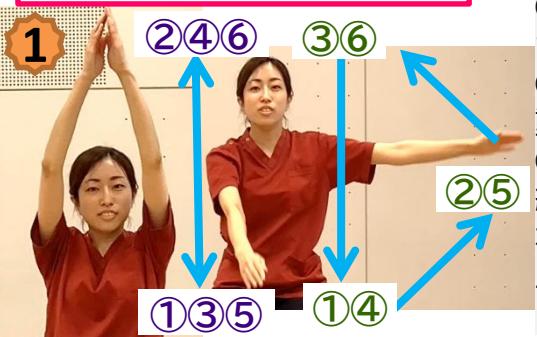


右手はグー $\textcircled{5}$ でトントン
左手はパー $\textcircled{1}$ ですりすり
途中、左右を切り替えます

続いて
右手はパー $\textcircled{1}$ でトントン
左手はグー $\textcircled{5}$ ですりすり
途中、左右を切り替えます



④たてサンカク運動



①両手を上に上げます
②右手は上から三角形をつくります
③左手は上下の上下運動を行います
②と③を同時に行います
続いて
右手は上下運動、左手は三角形を作り、左右同時に行いましょう

⑤ステップ運動

♪アルプス一万尺

①②

5の倍数で
手拍子



①1から16まで数を数えながら
その場足踏みを行います
②5の倍数は言わずに手を叩きます
③1から16まで数を数えながら
その場足踏みを行います
④3の倍数で足を横に出します
⑤1から16まで数を数えながらその場足踏みを行います
⑥3の倍数で足を横に出し、5の倍数で手を叩きます



③④
3の倍数で
足を横に出す

⑤⑥
3の倍数足を横
5の倍数手拍子

1.2.3.4.5手拍子…

1.2.3(右足を横へ)4.5(右足戻す).6(左足横へ)…