

頭の体操



府民リハビリテーション啓発支援事業
一般社団法人京都私立病院協会

- ☞ グーパー運動
- ☞ グーチョキパー運動
- ☞ 色当てクイズ
- ☞ 後出しジャンケン
- ☞ 普段の生活では

グーパー運動

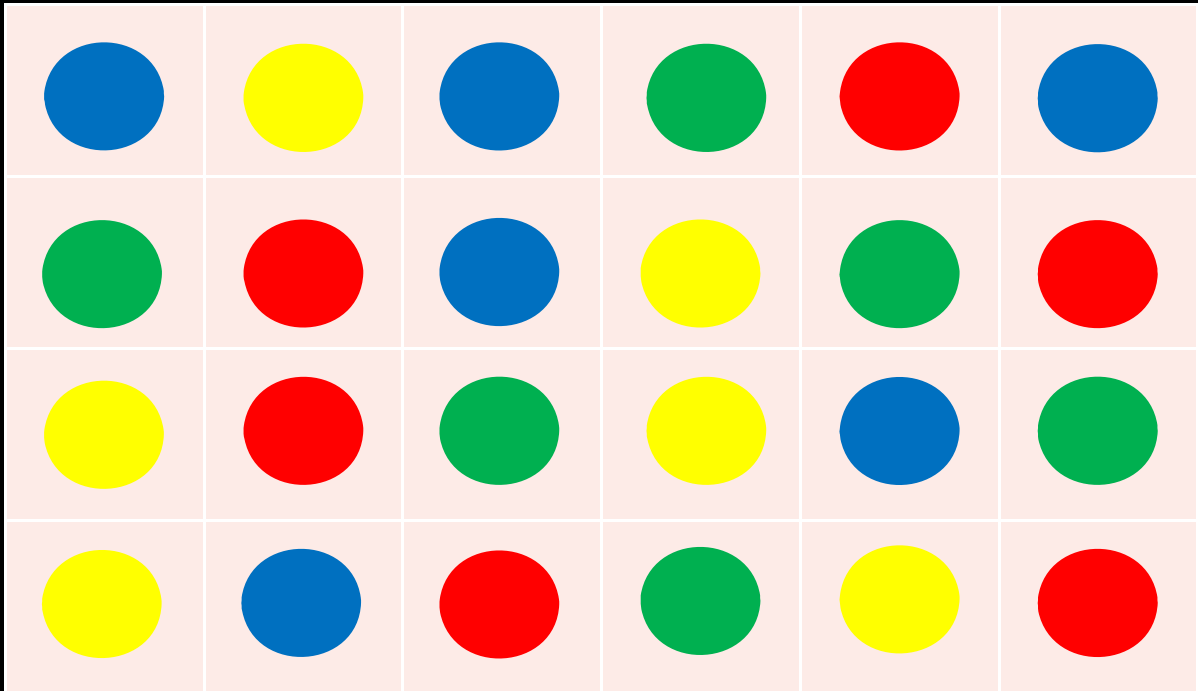
- ☞ 右手はグーで大腿部を叩き、左手はパーで大腿部をさする（左右入れ替え）
- ☞ 右手はパーで大腿部を叩き、左手はグーで大腿部をさする（左右入れ替え）

グーチョキパー運動

片手を前に突き出し、もう片方を胸に左右交互に入れ替えます

- ☞ 前がパー、胸がグー
- ☞ 前がグー、胸がパー
- ☞ 前がグー、胸がチョキ

色当てクイズ



色当てクイズ



後出しジャンケン

の 後出しジャンケンで
負けてください！

普段の生活では

の 物忘れを防ぐ

買い物で…
にんじん、石鹼、じゃがいも、
洗剤、スポンジ、歯ブラシ、
鶏肉、レンコン



分ける！数で覚える！

スーパーで4つ！
にんじん、じゃがいも、
鶏肉、レンコン

薬局で4つ！
石鹼、洗剤、スポンジ、
歯ブラシ

普段の生活では

- ❧ 昨日の、一昨日のメニューや服装を
思い出す
- ❧ 用事をしながら、または3人以上で
コミュニケーション
- ❧ 効率のいい計画を立てる
- ❧ 仕事や用事をテキパキと
などなど

大切なことは

頭の体操、体の運動も大切ですが、無理せず皆と楽しみながら続けましょう。