

# 脳と身体の 機能アップ!



第5回

## 『腰スッキリ+脳活性化』

### ステップ ① 基本の動作



小さなボール(タオルを団子状に結んだものなどの投げられる小物で可)を用意する。

脚を開いて座る。

『1』と言いながら右手で持ったボールを左脚の下でくぐらせて、左手で持つ。

『2』と言いながら左手で持ったボールを右脚の下でくぐらせて、右手で持つ。

『3』と言いながらボールを両手で上に投げてキャッチする。

この動作を繰り返しながら数を数える。

(1から15くらいまで)

### ステップ ②

#### 刺激の変化(スパイスアップ)その1

動作やその順番を変えずに『1, 2, 3, 4, 5, …』の発声を『春、夏、秋、冬、春…』と季節の繰り返しで行う。

**ポイント!**

動作の順番に戸惑ったり、「次の季節は何だったかな?」と声が出ない瞬間がありますよね。その戸惑った瞬間に脳へ刺激が入って活性化に繋がります♪



### ステップ ③

#### 刺激の変化(スパイスアップ)その2

動作やその順番、季節の発声を変えず、夏の季節の時は声に出さずに動作を行う。

『春、(無声)、秋、冬、春、(無声)…』

(言わない季節を変えてみる、季節から連想するものを言ってみる、という刺激の変化もお勧めです)



### 脳の疲れは、日中のひと動きで回復へ

睡眠は、脳の疲労を回復させるために欠かせない大切な時間です。日中に働き続けた脳は、睡眠中に情報を整理し、記憶を定着させ、感情を整えていきます。十分に眠れない日が続くと、集中力や判断力が低下し、心身の不調にもつながりやすくなります。

散歩や体操などの穏やかな運動は体温のリズムを整え、夜に自然な眠気を促します。その結果、睡眠の質が高まり、脳の疲労回復がよりスムーズになります。お仕事などでの脳疲労の回復に「よく眠るために、少し動く」を心掛けてみてはいかがでしょうか?



こころ・からだ・すこやか体操企画 石井 誠

健康運動指導士・介護予防主任運動指導員・シナプソロジー®アドバンス教育トレーナー。兵庫県西宮市を拠点に、関西一円でフィットネスクラブから介護施設まで様々な年代の方に運動指導を行う。エアロビクスからヨガ、筋力トレーニング、肩こり腰痛予防体操、介護予防体操まで幅広く提供。また、指導者養成の研修や自治体や企業などでの健康セミナーなど講師活動も行っている。学生時代は体重が最大で83キロの肥満で運動が大嫌いだっただけから、運動が苦手な方の気持ちに寄り添った指導を心掛けている。

こころ・からだ・すこやか体操企画 HP

<https://www.sukoyaka-taiso.com/>

いきいき・のびのび健康づくり協会 『ボディキネシス』HP

<https://www.ikinobi.org/>

