

デュアルタスクで認知機能維持

デュアルタスクとは「ふたつの課題」を意味します。

体を動かしながら頭を動かすことで、認知機能の低下を抑えると言われています。

今日の体操は「日本の歴代首相10人」を思い出しながらやってみましょう！

頭を使う課題の例

しりとり

「あ」のつく言葉10個

野菜の名前を10個

課題を考えることもよい例です