

地域の介護予防の活動にご活用ください!

つるおか

まぐまぐでゅ～体操とは?



この体操は、音楽に合わせてながらリズムカルに指先や手・足、全身を動かす体操です。

同時に2つ以上の動作を行うことで脳が活性化され、認知症予防への効果が期待できます。

地域の仲間と一緒に集まって、みんなで楽しく脳トレ体操してみませんか?

<名称の由来>

この脳トレ体操は、市民に親しみのある体操となるように、「頭の中が混乱する」という意味合いをもつ鶴岡の方言「まぐまぐでゅう」から「つるおかまぐまぐでゅ～体操」と名付けました。

<体操の効果>

脳を活性化させるため、あえて「頭の中がまぐまぐどなるような動き」を取り入れ、リズムカルに指先や手足を動かします。

同時に2つ以上の動作を行うことで脳が活性化され、認知症予防への効果が期待できます。

実際に体操をしてみると「まぐまぐ」となり、動きを間違えたり、音楽についていけないこともあるかもしれませんが、それにみんなでチャレンジすることや間違えることを気にせず「まぐまぐどなった～」と楽しく笑い合うことも介護予防につながります。

***DVDは、難易度が低い体操と高い体操の2つのバージョンがあります。はじめに「第一」から取り組むことをオススメします!**



***つるおかまぐまぐでゅ～体操 DVDの複製、転載、配信を禁じます。**