

G・物忘れ改善プログラム

プログラムのポイント

認知症とは、いったん発達した知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態まで、低下している状態を言う。

老化が進行し、身体及び精神的機能の低下した高齢者において良くみられるが、日常生活への障害が初期には小さい為、自覚しづらい。

血行を改善し、ストレスを緩和させる



◆ 血行改善プログラムに下記のエクササイズを追加しましょう！

スタジオエクササイズ

はじめてエアロビクス



全身持久力運動を行い血流を促進させる。

太極拳



中国古来の心身の鍛練を目的としたエクササイズ
ゆっくりとした呼吸法で酸素を体内に取り込み
血行を促進する。下半身の筋力アップにも効果的

かんたんトレーニング



特別な器具を使わず、無理なく全身の筋肉を
まんべんなく使い全身の筋力アップを目指す。

プールエクササイズ

アクアダンス/アトヨム



陸上と違い浮力があるので、膝や腰に負担をかけず
血行を促進させるエクササイズを行う
脳の血流を向上させる

疲労回復効果を高めるとともに怪我の防止の為、運動終了時にストレッチを行いましょう！