練馬区社会福祉事業団

リハビリ新聞 VOL7

【今回のテーマ】 手に注目してみました！

指は「第二の脳」と呼ばれており、指を動かす＝脳の活性化にもつながっています。そのため指を鍛えることで、細かい動きが行いやすくなるだけでなく、認知症の予防にもつながると言われています。
今回は自宅でも行える簡単な手先の運動をご紹介します！

初級

①グーパー

・開いて閉じてを繰り返します
指先まで力を入れるように意識しましょう！

②指先の曲げ伸ばし

・指の先（第一関節）に力を入れて
開いたり閉じたりを繰り返します
指先まで力を入れるように意識しましょう！

中級

①指の横の動き

・指をまっすぐ揃えます
・横に大きく開いて閉じてを繰り返します
・慣れてきたら親指と人差し指の間だけを、
中指と薬指の間だけをなど１か所ずつ動かしましょう！

②指回し

・両手の指先を合わせます
・まずは親指から、指同士が当たらないように指を回していきます

上級

左右違う細かい動き

・片方は親指を、もう片方は小指を伸ばします
・これを交互に繰り返します

！慣れてきたらスピードアップしてみたり、
【ウサギとカメ】を歌いながら行ってみましょう！