

今回のテーマ：指さき体操で脳の若さを保ちましょう！

手は「第二の脳」と呼ばれ、人間の体の中でも指先は非常に触覚が敏感な部位です。指先などを動かすことで脳の血流量が高くなり、認知症予防や物忘れなどに効果があるとされています。



まずは指体操入門編！
順番に指を折るだけ指体操

数を数えながら... 親指から小指へ

小指まで数えたら 反対の手に移って同様に

左右どちらかの親指からスタート

指回し体操

① 両手の指先を合わせる

② 指を離し、くるくると回す。手前から奥、奥から手前への回転を各20回、もしくは30秒間行う。

③ 親指の後は、人差し指、中指、薬指、小指と順番に行っていく。

輪ゴム移し体操

① 親指に輪ゴムをかける。

② 親指から人差し指に輪ゴムを移す。順に、中指、薬指、小指に移していく。

③ 小指からまた薬指に移し、親指まで順に行っていく。

④ 利き手でできたら逆の手でも行ってみる。

1人ジャンケン体操

① まず両手でグー、チョキ、パーを同じ動きで繰り返す。

② 次に、右手が必ず勝つようにグー、チョキ、パーを繰り返す。

③ さらに、左手が必ず勝つようにグー、チョキ、パーを繰り返す。

ぜひ、楽しみながら手を動かして、頭の体操をしてみてください！