



## 手指の運動について

皆さんこんにちは、めぐみ会リハビリテーション科です。  
私たちは普段何気なく、手や指を使っています。しかしながら、普段当たり前の様に使っている為、手指の動きについて考えた事はあまりないのではないのでしょうか？そこで今回は、手指の運動についてお話をしたいと思います。

### ■ 日常生活の中で行っている手指の運動

手指は色々な動作を日常生活の中で行っています。  
代表的な動作としては、「握る」「つまむ」「押す」「つかむ」などです。

「握る」では、指を強く曲げて物をしっかり把持するときに行う動作や指の先だけ曲げて、手提げなどを指にかけて持つ時の動作です。

「つまむ」では、指と指の腹でつまむ、「指腹（しふく）つまみ」や爪と爪を合わせる「指尖（しせん）つまみ」があります。洗濯バサミをつまむ動作や細かい物を持つ時に行っています。

「押す」という動作はどうでしょうか、手のひら全体を使って重たいドアを全体で押す時などにつかいますが、指先を伸ばしてボタンを押す、ピアノの鍵盤を押すなど1本の指だけを伸ばして使う動作も「おす」という動作の中に入ります。

「つかむ」では、ビンの蓋を開ける時の手の形やボールなどをつかむ時の動作などです。

では、実際に動かして行きましょう。（指や手首の動きに痛みがある方は、無理のない範囲で実施してください。）

### ■ 手指の運動

まず、指の第一関節（爪に一番近い関節です）を曲げてみましょう。

指の第一関節を曲げる | ゆっくりと10回曲げ伸ばしを繰り返す



他方の手で第二関節以降が曲がらないように押さえるか、テーブルの角や箱などに手のひらを置き、指先だけ出すようにすると曲げやすくなります。



## 指の第二関節を曲げる | ゆっくりと 10 回曲げ伸ばしを繰り返す

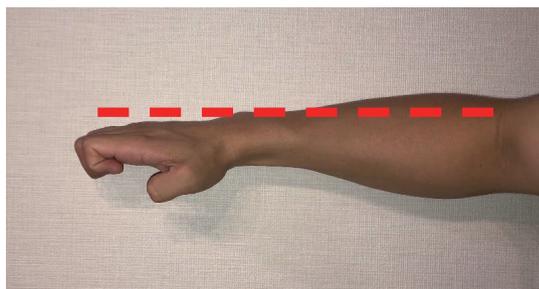


次に、第二関節（爪から二つ目の関節です）の運動です。こちらも先ほどと同じように手を置いて第二関節以外が動かないようにしてみてください。

最後に第三関節（手のひらに一番近い関節です。）の運動です。運動の仕方はこれまで通りです。

では、次にもう少し複雑な運動を行いたいと思います。

## 第一関節と第二関節を同時に曲げる



第一関節と第二関節を同時に曲げてみてください。かぎ爪の様な形になったと思います。

私たちが普段、手提げ袋を持つときなどに使う動作です。この時、手のひらから肘までが一直線になると力が入りやすく指先が曲げやすくなります。

## 次に第三関節のみ曲げて他の関節は伸ばす



これは本のページを開いて読む時などに使う動作です。肘から指先までをテーブルか肘受けに乗せながら、この二つの動作を繰り返し 10 回行ってみましょう。

最初はぎこちない感じがすると思いますが、回数を重ねるとスムーズな動作になってくると思います。

皆さん、いかがだったでしょうか。ご自身が思った通りに動かせたでしょうか。もちろん、左右差が出ることや時間帯などによって曲げ伸ばしの行き易さは違ってくると思います。

普段何気なく使っている手指ですが、時折どういった動きをしているのか確かめながら動作を実施していただくのも良いと思います。