



脳を鍛える手の体操



寒い日が続いています。こんな季節にはなかなか外に出て運動をしようとは思えないものです。今回はこのような季節にも自宅で無理なくできる手の体操をご紹介します。

手の体操は特に道具などを準備する必要がなく、また、いつでもどこでも簡単に行うことができます。ですから、普段運動の習慣がない方も気軽に始めることができます。

手は「第二の脳」といわれることもある身体の中でも重要な部位です。手や指の神経は脳と密接につながっているため、手や指を動かすことは脳を刺激することになります。特に、普段し慣れていない動きをするとより脳が刺激されて活性化されます。脳が使われると脳細胞のつながりが増えていき、今まで使われていなかった部分が働くことで機能が良くなっていきます。このように脳を使う努力をすることで、認知症の予防にもつながります。



脳を鍛える3つの体操

ここでは3つの体操をご紹介しますので、宜しければ無理のない範囲で試してみてください。

指回し体操



① 両手の指先を合わせる



ポイント

指先以外が触れないようにし、両手がドーム型になるようにする。



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。



ポイント

その際に、指同士が触れ合ったり他の指先が触れないように気をつける。また、両手のドーム型が崩れないようにする。



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。

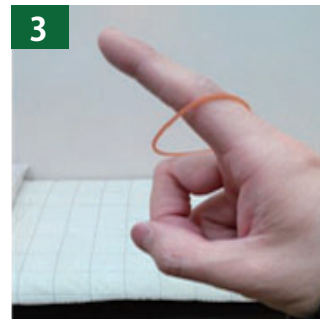
輪ゴム移し体操



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。

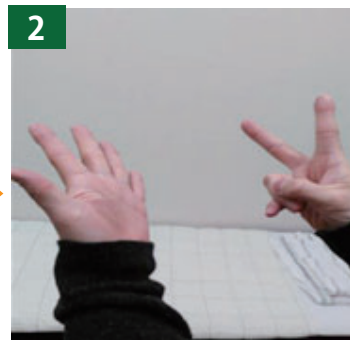
④ 利き手でできたら逆の手でも行ってみる。

⑤ 両手同時に行ってみる。

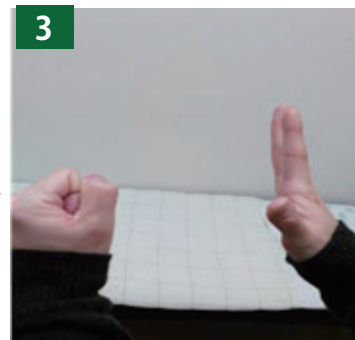
1人ジャンケン



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。

④ 慣れたらスピードを上げて行ってみる。

ここでご紹介した体操の他にも、手や指を使う体操はたくさんあります。また、ジャンケンの体操などのように2人でも楽しめるものもあります。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。

2020年3月 リハビリテーション科 理学療法士

訪問リハビリテーションのお問い合わせは

医療法人社団 めぐみ会
めぐみ訪問看護ステーション

多摩地区

042-401-9171

東京都多摩市落合1-32-1多摩センターペパビル3階

医療法人社団 めぐみ会
杉並堀ノ内クリニック

杉並地区

03-5929-1611

東京都杉並区堀ノ内 2-29-14ライオンズマンション新高円寺1F

訪問リハビリ
テーション