

手先を器用に動かす運動

脳細胞の活性化に効果的な運動です。上肢を使った異相作や歌を歌って声を出したり、楽器演奏を取り入れて行うとより効果的です。

手先を器用に動かす運動（例）

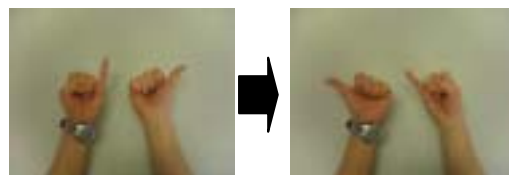
（例1）指の組み換え

- ・手のひらを合わせ、指を交互に入れて握り、両手のひらを開き反対の親指が上になるように指を入れ替えて握る。
- ・リズムカルに繰り返す。
- ・上手くできれば 2 本の指（親指と人差し指）が上になるように指を入れ替えて握る。



（例2）指さし

- ・両手を軽く握って右手は親指、左手は小指だけを伸ばす。
- ・右手は小指、左手は親指に入れ替える。
- ・リズムカルに繰り返す。
- ・上手くできれば、視線は指とは逆を見る。



（例3）指回し

- ・左右の指を、親指、人差し指・・・小指どうしと指先を合わせ、親指だけを離し、両方の指が触れないように指を回す。反対回しにも回す。
- ・人差し指、中指・・・小指と順番に行う。
- ・言うまでもないが薬指がポイント。



（例4）指送り

- ・左手は親指と人差し指、右手は親指と小指の指先を合わせ、次に親指と中指、親指と薬指の指先を合わせ、順に指を横に送って反対側（親指と小指、親指と人差し指）までいったら戻ってくる。
- ・リズムカルに繰り返す。（反対側からも行う）
- ・上手く出来れば手先を見ずに行う。



いかがでしょうか？これらの運動は上手くできないが、少し努力して行っているときに最も効果的に脳細胞を活性化させることが出来るといわれています。つまり上手な人より、下手な人の方が効果を得ることができます。自分のレベルに合わせて、少しだけ難しい動きを入浴時などを利用して日常生活の中で実践しましょう。