

がしまある通信<No.16>

季節は梅雨。夜が更けて布団に潜ると、外のトタンから雨音がパラパラと聞こえ、その音を心地よく感じる日々です。さて、今回はコロナ禍の中、おうちでも行える、手を使った脳トレ方法をご紹介します。ぜひ行ってほしいと思います。



脳と手の関係って？



脳は指令を出して体を動かしたり、体からの刺激を受け感覚を感じています。人間は体の部位ごとに脳を使用する領域の広さが変わっていて、中でも**手は脳の広範囲を刺激している部位の一つになります**。なので、手を動かすことが脳トレに繋がっていくのです。



手の運動その1



- ①「右手をパー」にして前に突き出し、「左手をグー」にして胸元に置きます
- ②リズムよく右手と左手を入れ替えていきます
- ③慣れてきたら「前に出す手をグー」に、「胸元の手をパー」に変えて行います
- ④更に慣れてきたら「もしもしかめよ」の童謡を歌いながら行って下さい





手の運動その2



①右手は親指から指折り数えていきます

この時、声に出して数を数えます



②左手はグーとパーを交互に出します

③右手と左手の動きを同時に行います

④慣れてきたら右手と左手の動きを

入れ替えて行ってみてください



手の運動その3

①右手で右足のももを軽く叩きます

②左手で左足のももを前後にさすります

③右手と左手の動きを同時に

リズムよく行います

④慣れてきたら右手と左手の動きを

入れ替えて行ってみてください



最後に

今回、紹介いたしました手の運動ですが、「できる」「できない」とい

うことは重要ではありません。重要なのは「悩みながら行う」という

事です。適度な難易度で手を動かす事が脳の活性化に繋がります。

ぜひ皆さんも手を動かして、脳を活性化させていきましょう！！

<発行元> 株式会社 アメニティプラス 〒901-2227 宜野湾市宇地泊 100

デイサービスセンターがしまあ 098-942-8239 予防センター098-943-3192

ケアプランうちどまり 098-942-8238

R4.6.1発行(年4回発行予定)