

手指の体操

手指は第二の脳と呼ばれており、よく動かすことで認知症を予防できます。何とかできる程度の難易度がちょうどよいとされています。スムーズにできるようになったら少しずつ動きを変えてやってみましょう。

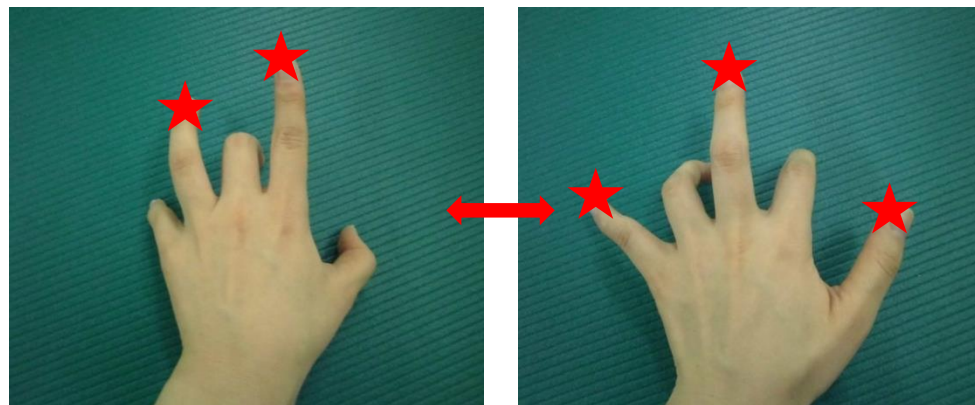
指回し体操

各指 10 回転ずつ、1 日 1 セット行いましょう。
慣れてきたら、目を閉じて行う、素早く行う、逆回しで行う、
2 指を同時に行う、など工夫してください。



指浮かせ体操

1 日 10 回 1 セット行いましょう。
慣れてきたら、両手同時に行う、浮かす指を変える、など工夫
してください。



★ 人差し指と薬指を上げます

★ 親指、中指、小指を上げます