

おうちで脳トレ～やってみまい～

手をつかおう



家でじっとしている事が多くなっていませんか？じっとしている事が多くなると血のめぐりが悪くなり、脳の認知機能にも悪い影響を及ぼすことがあります。

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など、いつもと違う動きをすると脳に刺激を与えることができます。おうちで楽しく脳を活性化してみましよう。

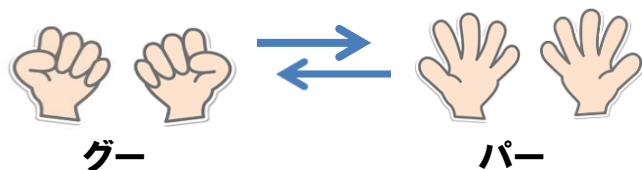
1. 手(指)を使ってやってみましよう。

指は第2の脳とも言われ、使うほどに脳にたくさんの刺激が伝わります。

「しっかり握る・開く」「声を出しながら」を意識して行いましよう。

- ① まずは、準備運動から。

両手でグー・パー、グー・パー しましよう。(10回くらい)



- ② 次は、両手でグー・チョキ・パーをやってみましよう (3回)



- ③ 次は、ひとりじゃんけんです。左右違う動きを同時にしてみましよう。

右は、ゆっくりグー・チョキ・パー と声に出しながら。



左は、右の手に勝つように考えて出していましよう。



最初はちょっと難しい
かもしれません。
「あれ？」って考えて
いる時が1番頭を使っ
ています！



チャレンジ！

スピードを速くする。右手が勝つようにする。
など、いろいろ変えてやってみましよう。

2. 次は、指を1本ずつ曲げたり伸ばしたりしてみましょう。

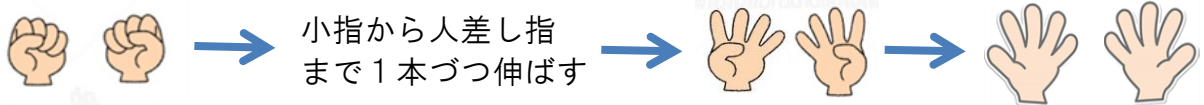
指の関節が固くならないように、1本ずつしっかり動かすよう意識しましょう。

④ 両手をパーにした状態から、親指から順に折り曲げていきます。



小指まで折り曲げてグーになったら、今度は1本ずつ伸ばしていきます。

※ 10まで数えながら3回



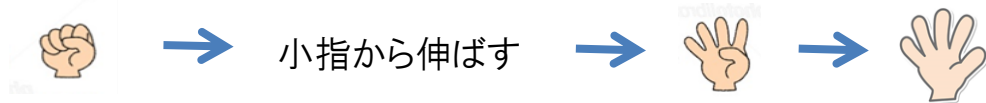
③ 次は左右違う動きを同時にします。



左はパーにした状態から、親指から順に折り曲げていきます。



右はグーにした状態から、小指から順に伸ばしていきます。



※ できたら左右の動きを入れ替えてやってみましょう。

チャレンジ!

最初は両手パーからスタート。右はグーパーグーパー

左は指折り 親指から折り曲げながら10まで数える

※ できたら左右の動きを入れ替えたり
スピードを速くしたりしてやってみましょう。

