


いつでもどこでも!

# 手と足の指体操

監修:川崎 浩子氏

## 手の指体操(6種類)

①~③は親指の体操です

 手の指体操のよいところ  
親指を動かすことは認知症  
予防につながります。  
また、しっかり力をいれることで  
体の重心がまっすぐになります。  
お体の状況にあわせて無理の  
ない程度にできるところまで  
やってみましょう。

①両手の親指の第一関節だけをしっかりと曲げる(10回)




②親指で第2関節を手の甲に対してできるだけ直角におさえる(10回)

ひとさし指から  
小指まで順番に  
やってみましょう!




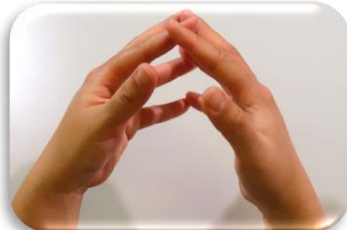
③親指の第2関節を中に入れてグーにして両手をたたく(10回)



 骨のしげき  
骨をたたいていることを  
意識しましょう!

④右と左の親指を交互に組み合わせて両手を組みかえる(10回)

 脳のしげき  
左右のバランスが  
良くなります!



⑤手の甲を向かい合わせにして  
しっかり指をからませひじをつける(10回)

⑥手のひらを向かい合わせにして  
指をそらせる(10回)



指のあいだのひらきに良いです!

なるべく指をそらせます

# 足の指体操(10種類)

まずは準備体操から



ひざまわりをさする⇒ふくらはぎをたたく⇒股関節をさする⇒  
足の指先をそらせる⇒足の指先をグーパーグーパーする

足の指体操のよいところ  
足の指体操を行うと  
足首がやわらかくなり  
つまづきの防止になります。

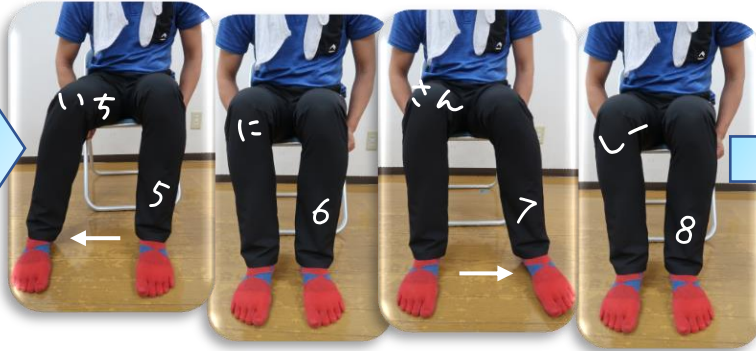
体操はすべて8呼間(8回ずつ)で行います

①その場で足踏み  
足の裏全体で踏みます



右足左足と繰り返す

②1で右足を右横に開く。2で元の位置に戻す。  
3で左足を左横に開く。4で元の位置に戻す。



③その場で  
かかとたたき



ひざま  
まげ70k

④かかとを床につけたまま1で右足を右横に開く。2で元の  
位置に戻す。3で左足を左横に開く。4で元の位置に戻す。



⑤その場でつま先たたき



指を  
ひらくよ

かんばん  
てー

⑥両足をそろえてかかとを  
あげおろしする。



1・2で  
あげて

3・4で  
おろす

⑦両足をそろえてつま先を  
あげおろしする。



1・2で  
あげて

3・4で  
おろす

⑧つま先をあげたまま  
8呼間キープ



つらいけど  
あと少し

⑨右足をうしろに引いて足の甲をのびす。  
左足も同様



右を  
のびして

左も  
のびして

⑩両手で足全体をたたいてほぐす



トントン

おつかれ  
さまでした