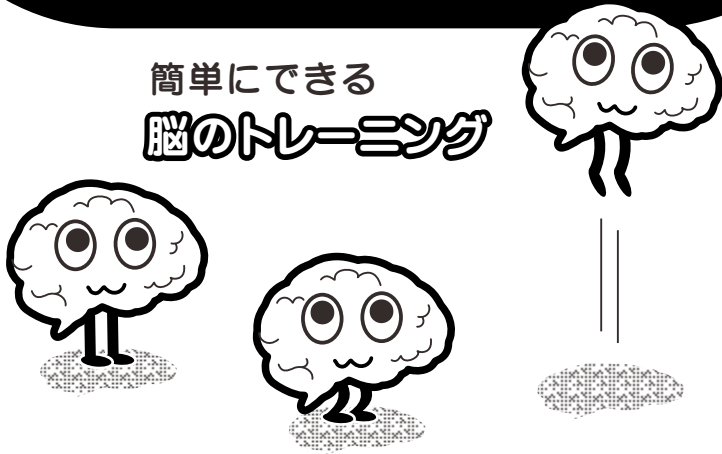


# 手指を使って 脳トレ

簡単にできる  
脳のトレーニング



## 手指を使うと脳が刺激される

脳は老化によって神経細胞が破壊されたり、神経伝達の働きが弱くなることがあり、進行すると脳の認知機能が低下し、認知症の発症につながります。  
しかし「脳に刺激を与えることで神経細胞は増える」ということがわかってきました。



指先には多くの神経が集まり、脳に直結しています。指先は脳のアンテナとも呼ばれ、「手指を使うと脳が刺激されて活性化する」と言われています。

### ◆◆◆◆ 脳トレに効果的な方法は ◆◆◆◆

両手を  
同時に使う

指先を  
素早く動かす

普段使わない  
指を動かす

指先に意識を  
集中させる

毎日少しずつ  
続ける

できなくても  
挑戦してみる

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



1人でも手軽にできる  
手指の体操に挑戦しましょう！

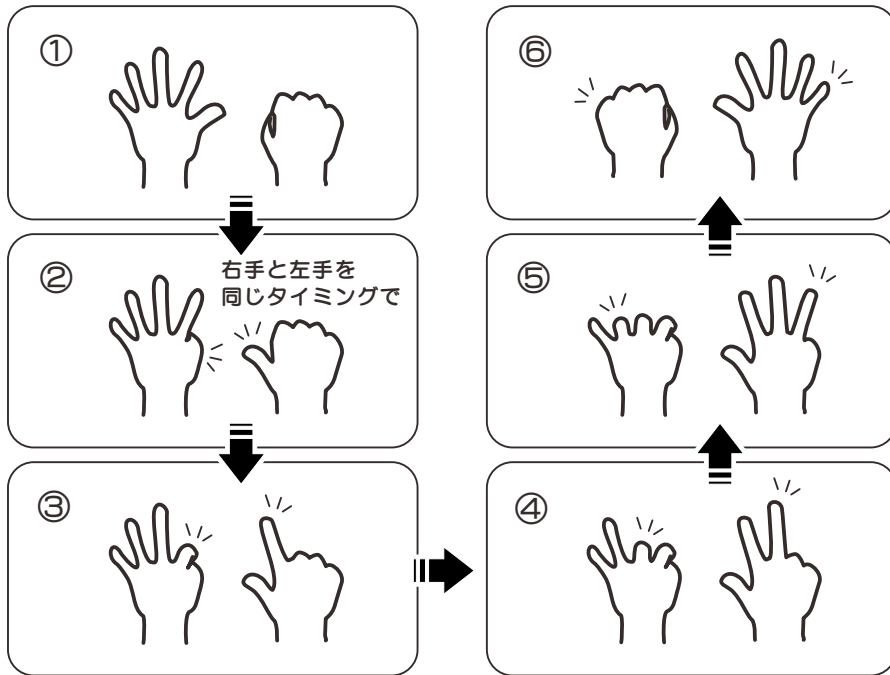
次のページへ



# 握って開いて

片手は握り、もう片方の手は開く。  
握った手は、親指から1本ずつ立てていく。  
開いた手は、親指から1本ずつ順に折っていく。

ひと通りできたら、左右を逆にして行う。



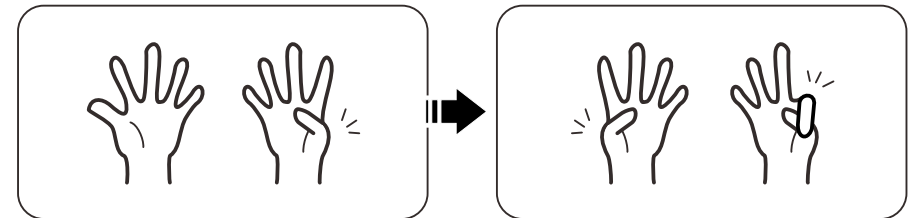
スムーズにできなくても、ゆっくりと  
正確に行うことが脳への刺激を高めるコツ

# ずらして数える

手のひら側を自分に  
向けて、両手を開く。

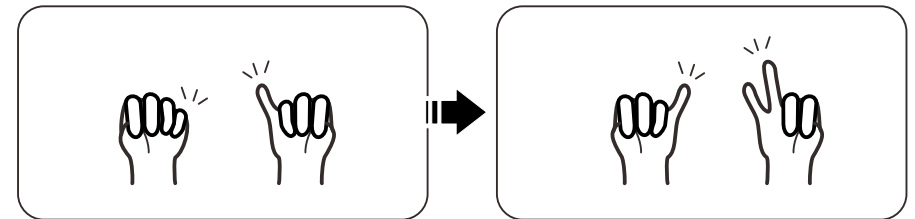
1で右手の親指を折る。

2で右手の人差し指、  
左手の親指を折る。  
順番に指を折りながら  
5まで数える。



6で右手の小指を立て、  
同時に左手の小指を  
折る。

7で右手の薬指を立て、  
左手の小指を立てる。  
順番に数えながら  
全ての指を立てる。

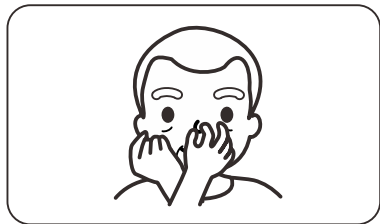


声を出しながら左右の指の動きを  
変えることが脳トレに効果大！  
右手と左手で「グー、チョキ、パー」を  
ずらして出す方法も試してみよう

# 鼻と耳つまみ

右手で鼻をつまみ、  
左手で右の耳をつまむ。

左手で鼻をつまみ、  
右手で左の耳をつまむ。



素早く  
左右の手を  
入れ替えて



リズム  
よく  
繰り返す

ワン、ツー  
ワン、ツー

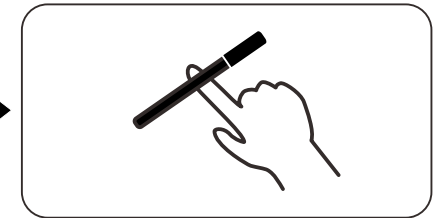
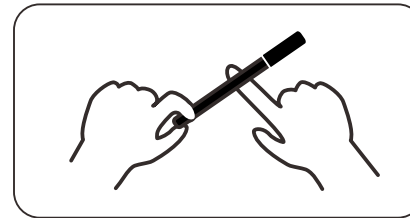
プラス  
**十足踏み** 足踏みしながら行くと、体力の向上や  
ストレス解消効果も得られます。



# ペンを指に乗せる

利き手の人差し指を  
まっすぐ前に出す。  
ボールペンや鉛筆を  
その指に乗せる。

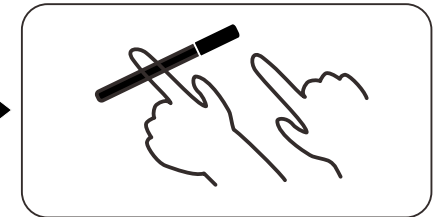
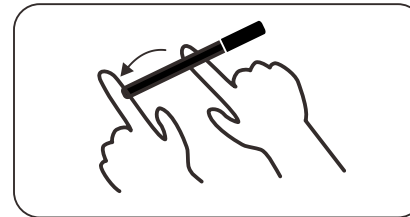
バランスがとれたら  
1から5まで数える。



★ ★ 難易度アップ

指に乗せたペンを、もう  
一方の手の人差し指に  
そのまま移動させる。

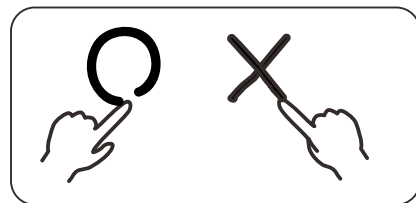
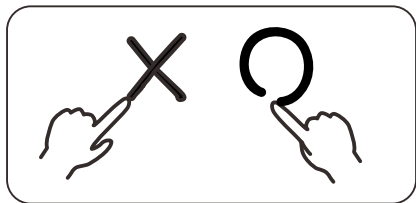
移動できたら1から5まで  
数える。



# ○×を描く

右手で「○」を描きながら、  
同時に左手で「×」を描く。

次は左手で「○」  
右手で「×」を描く。



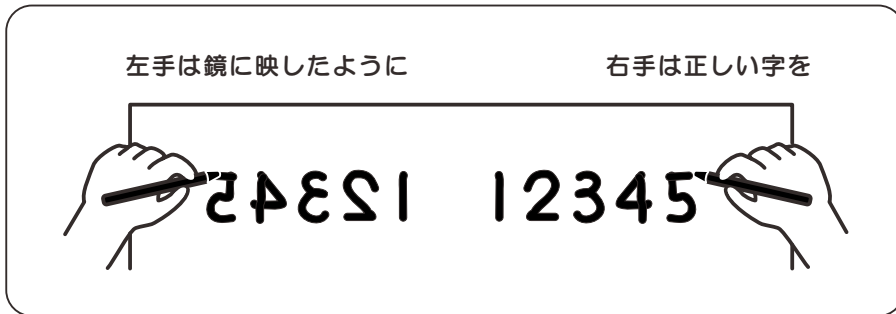
プラス  
**＋笑う** 毎日笑う人は、ほとんど笑わない人より  
認知機能が低下しにくいと言われます。



コツをつかめば意外と簡単！  
あきらめずに何度も挑戦してみよう  
両手でやってみるのもおすすめ

## 鏡文字を書く

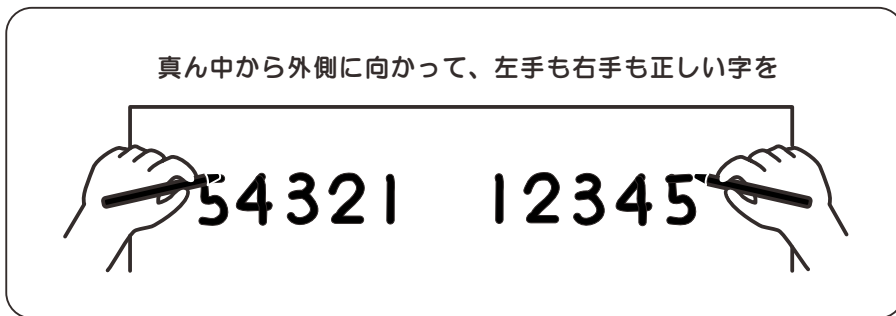
両手にペンを持ち、中央から外に向かって1から10までの数字を同時に書く。



脳の前部と後部を使うトレーニングです。  
レオナルドダヴィンチがやっていたと言われています。

★ ★ 難易度アップ

右手も左手も正しい文字を同時に書く。



真ん中から外側に向かって、左手も右手も正しい字を

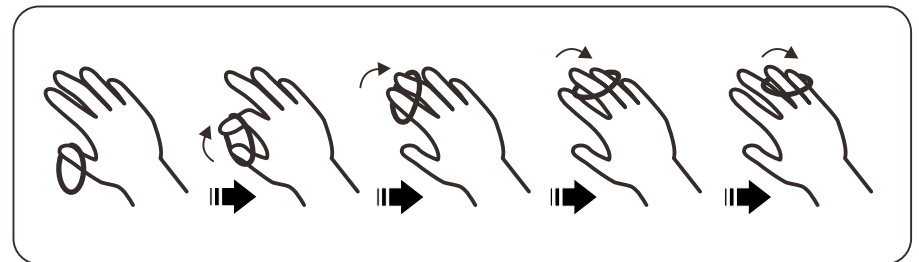


大きくゆっくりと書くのがポイント！  
ひらがなやカタカナも書いてみよう

## 輪ゴム指渡し

利き手の親指に輪ゴムをかける。  
親指と人差し指の指先を合わせて輪を作り  
輪ゴムの親指から人差し指へ移す。

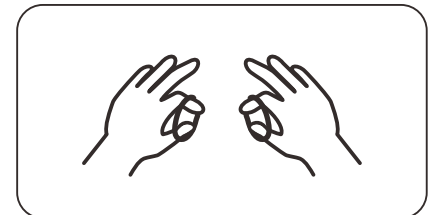
人差し指から中指へ、中指から薬指へと  
隣同士の指先を合わせて、落とさないように  
小指まで輪ゴムを移動させる。



次は逆方向に、小指から親指まで戻す。

★ ★ 難易度アップ

利き手でない手や、両手で  
輪ゴムを移動させる。



ひじや手をなるべく動かさず、  
指先を使って行うのがポイント！  
上手にできなくても大丈夫