

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 59 手指の体操で脳を活性化！

🌻 暑さが和らぎ、秋を感じられるようになってきましたね🍁
季節の変わり目ですので、体調に気を付けて過ごしましょう😊

フレイルとは？

“ 加齢により、心や体が老い衰えた状態 ”

①体重減少 ②疲労感 ③身体活動量減少 ④歩行速度低下 ⑤筋力低下



これら5つの項目が目安になります

～フレイルを引き起こす3つの要因～

身体的要因

筋力・体力の低下、慢性疾患など

社会的要因

外出減少、閉じこもりなど

心理・精神的要因

認知症、うつなど

手指は他のからだの部位に比べて脳での分布範囲が広く、
手指を動かすと脳の血流量が増え、脳が活性化します。
脳の活性化により認知症の予防が期待できます！



まずは
準備体操から！

- ① 指先を上に向け、手のひらを合わせます。 ② 両手を下げて、手首と指を伸ばします。



肩は上げない！





★手指の体操で脳を活性化★



認知症を予防しましょう！！

体操① グーパー体操

- ①前に出す手を“パー”、引いた手を“グー” 10回
- ②前に出す手を“グー”、引いた手を“パー” 10回
- ③ ①→②→①→②→①→②と3セット繰り返す

☆ここが脳活性のポイント☆

数は声に出して数える！切り替えを徐々にスムーズに！



体操② 指数え

親指から順番に折り曲げて小指までいったら伸ばし、
30まで声に出して数えます

☆ここが脳活性のポイント☆

- ①右手は「いち！」から、左手は「に！」からスタート！
- ②左手は「いち！」から、右手は「に！」からスタート！



右手から数える。右手の方が1つ先の数字！

左手から数える。左手の方が1つ先の数字！

痛くない範囲でOK！



なによりも継続が大切！

朝ごはんが終わって一息、お風呂あがりなど、ぜひ毎日の生活に

★写真：上尾中央医療専門学校 作業療法学科2年生のみなさんです★

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：濱野 百合子（上尾中央医療専門学校・作業療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市本町4-13-1 上尾保育所2階（仮事務所）
電話 048-773-7155