

両手握りで集中力アップ！

集中して仕事に取り掛からなければならないときや、ここ一番で集中したいときは、深呼吸したり背筋を伸ばしたりするものですが、同時につぼや神経が多く集中する手指を刺激することでさらに集中力が高まります。

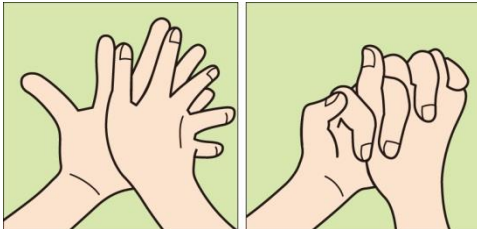
お勧めは両手を組んで握る体操です。指と指の間に、反対の手の指と指をずらしながら絡ませていく動きは普段やることがないので、集中力アップにもってこいです。脳の血行も促進され、認知機能の低下を予防することにもつながります。

ゆっくりで構いません。呼吸を止めず、握って伸ばし、握って伸ばしという動き一つ一つを丁寧にいうと良いでしょう。

指をずらしながら両手握る



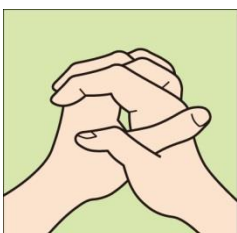
(1) 両手を軽く組み、左手の親指が上になるようにして、一度ぎゅっと握ります。



(2) 両手を開き、右手の親指が左手の人さし指と中指の間に来るように1本ずつずらして、両手握ります。



(3) 右手の親指が薬指と小指の間に来るまで順にずらして握っていきます。



(4) そこまで行ったら反対方向へ順に戻って(1)の状態からさらに進み、右手の親指が上になるところで1セットとなります。3~5セット続けましょう。

ポイント

両手を組んだら一度、ぎゅっと握ります。両手を広げるときは指を伸ばすことを意識してください。