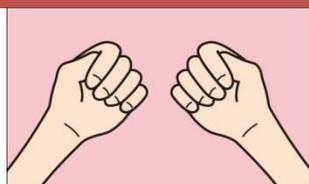


# 親指グーパーで巡りも脳も活性化

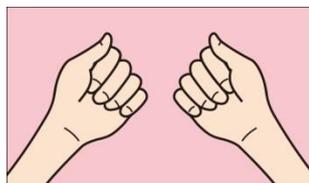
手を結んで開いて、を繰り返すグーパー体操は、脳を活性化する手軽な体操として認知症予防や介護予防などさまざまなシーンで取り入れられています。親指をしっかり握ることは、東洋医学では全身にエネルギーを送り込むといわれ、健康維持にも効果が期待できそうです。

グーには、親指を手のひらの中に入れる場合と親指を外に出す場合があり、グーの握り方に変化を与えることで左右の脳を使い分ける運動になります。ステップ 1 でベーシックなグーパー体操を行い、慣れてきたらステップ 2 に挑戦してみましょう。

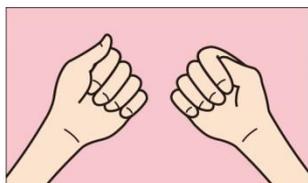
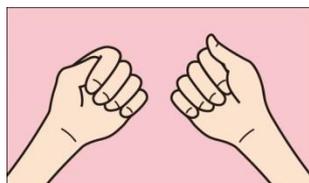


## —STEP1—

(1) 両手同時に同じグーパーを 5 セット繰り返します。最初は親指を手のひらの中に入れるグーで行います。



(2) 次に親指を外に出すグーで、グーパーを 5 セット行います。



## —STEP2—

(3) グーパー体操を繰り返します。このとき、1 回目のグーは右手の親指を外に出し、左手の親指を中に入れ、2 回目は逆で行います。これを 5 セット行います。

## ポイント

ゆっくりで構いません。「グー、パー」と声に出すと楽しくできますよ。