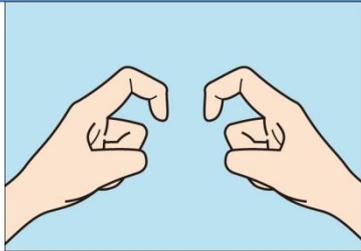


鍵引き運動で指の力を鍛える

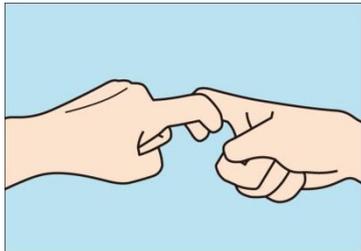
私たちは日々の生活の中で無意識のうちに指先を動かしています。食事で箸を使うときや、何かをつまむときなど、それぞれの動作に合った力加減で、指や手首の角度を調整し一連の動作を生み出します。しかし、指先の力が衰えてしまうと、日常生活のさまざまな動作が面倒になってしまいます。長年親しんだ手先を使った趣味なども苦になってしまい、気持ちが落ち込むことにもなりかねません。

指先を動かす動作は、脳の若さにも関わってきます。今回ご紹介する指を引き合う運動は、5本の指の力を鍛えます。体力低下を防ぎ、体と心、脳の若さを保ちましょう。

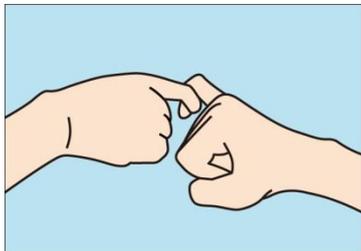
第1 関節同士を引き合う



(1) 両手の人さし指を鍵のように曲げます。



(2) 人さし指の第1関節同士を絡めて、左右に引っ張り合います。1回10～20秒程度。



(3) 中指、薬指、小指と順に同じ運動を行います。各指5回程度行うと良いでしょう。

ポイント

引っ張り合うときは、勢いをつけず徐々に力を入れます。人さし指だけでなく、普段鍛えることがない他の指も意識して鍛えましょう。