

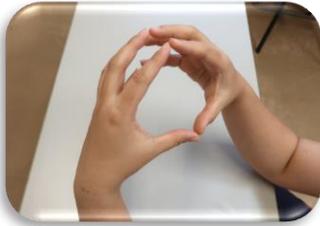
おうちやサロンで

指体操をやってみよう

柏市社会福祉協議会
介護予防センター
〒277-0051 柏市加賀3-16-8
ほのほのプラザますお
Tel 04-7170-5570

指体操はからだにいいことがたくさん！寒い日には指先から温まります。
簡単にできるので、すきま時間で取り組んでみましょう

①両手の指先を合わせるように軽くたたく
(10回)



脳が刺激されます！

②両手の指の間を合わせるようにたたく
(10回)



指の間にふれると良い気が流れます。



③両手の指の間に手(指を)
しっかりいれて握り合う(10回)



指の間にふれると良い気が流れます。



④ひとさし指から小指まで合わせて
指だけを直角にそらせる(10秒)



意識的に指をそらせましょう。

⑤親指を立ててグーにしひとさし指から小指
までたたく(10回)



心臓の働きによいです。



⑥右手をグー左手を
パーにして手の甲を
たたく(10回)

骨をたたっていることを意識しましょう。



⑧両手の指の関節を
曲げる(10回)



関節を曲げていることを意識しましょう。

⑨親指が中のグーと親指が外のグーを交互にする(10回)



親指が中のグー

脳トレです



親指が外のグー

⑩手のひらと手のひらをこすり合わせる。



しあわせ〜♪

監修：川崎浩子氏

Youtube動画でも
指体操を見てみよう

Youtubeチャンネルの視聴方法

- ①パソコンやスマホを使用してインターネットで「かしわ地域まるごと健康ちゃんねる」と検索。
- ②かしわ地域まるごと健康ちゃんねる(動画) 柏市社会福祉協議会からホームページへ入る
- ③指体操の動画のリンクを選ぶ



にこにこ体操

最近、いつもマスクしているのでなかなかみなさんが笑った顔を見る機会が減ってしまいましたね。マスクをしたままでもできるにこにこできる体操に取り組んでみましょう。

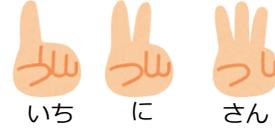
声

にこにこ

1 2 3

ポイント

動作



まずは、『にこにこ』と声にだしてみよう。

声

にこにこ

いろは

動作



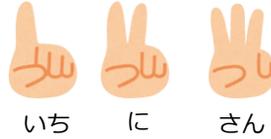
次は、両手を一緒に動かしてみよう。

声

にこにこ

1 2 3

動作



声

にこにこ

A B C

動作



声

にこにこ

1 2 3

動作



声

にこにこ

ワンツースリー

動作



声

にこにこ

あいうべー

動作

