

吉川市健康づくり“なまらん体操③” “なまらん脳トレ・手遊び体操”



©2010吉川市

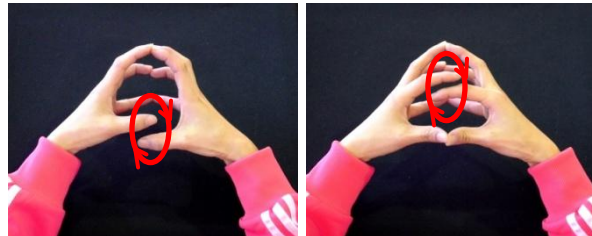
1. 脳と指の準備体操

1) ゆび関節曲げ



第1関節と第2関節を意識して曲げます。

2) ゆび回し



親指から小指まで順番に回していきます。
最初はゆっくり、だんだん速く。

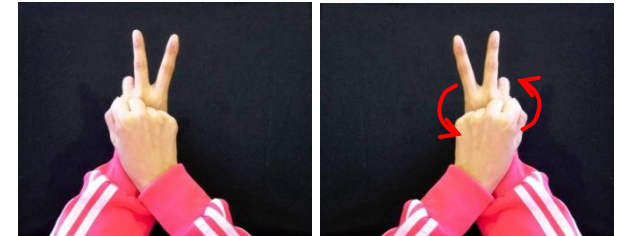
2. 初級編

3) グーパー



片方が“グー”で片方が“パー”。
“せーの！”でチェンジ。

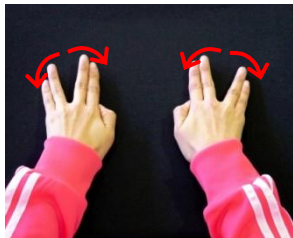
4) でんでん虫



“でんでんムシ”の曲に合わせて、
下が“チョキ”で、上が“グー”を入れ替えます。

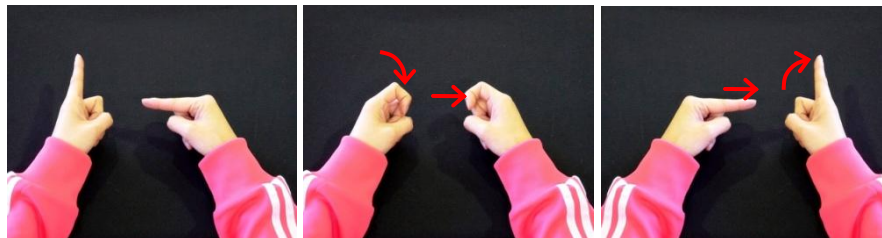
3. 中級編

5) ブタの手



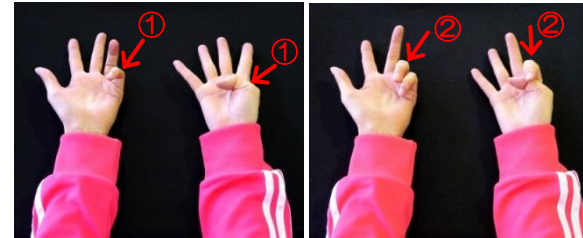
中指と人差し指を開いて閉じます。

6) みみずの体操



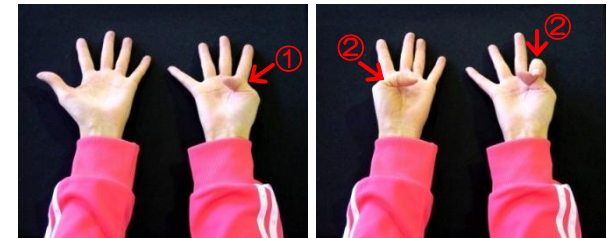
左の人差し指を上、右の人差し指を横向きにして、
どちら縮めて入れ替えます。

7) 親指から 小指から



右手は親指から、左手は小指から同時に曲げていきます。

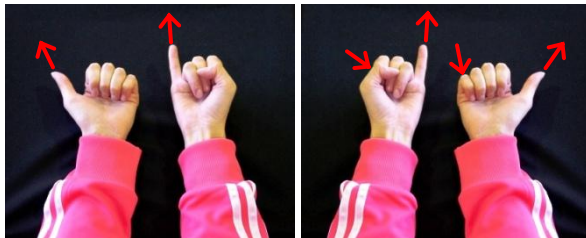
7) 親指から 小指から (アレンジ バージョン)



右手の親指から曲げ始め、ひとつづつ左手の親指と右手の人差し指を同時に曲げていきます。

4. 上級編

8) 親指小指



左手は親指、右手は小指を一緒に出します。
「せーの！」でチェンジ。



©2010吉川市

9) じゃんけん



最初は“グー”、“ジャンケン ポン！”で右手が勝つように出します。
だんだん速く！



©2010吉川市

5. 超上級編

10) キツネと鉄砲



左手は“キツネ”で右手が“鉄砲”。
“せーの！バン！”でチェンジ。



©2010吉川市

む、むずかしい……。
でも、頭も鍛えるよー!!!
すぐにできないのは当たり前。
だから、“トレーニング”
なんですよね。

監修
田口孝行(埼玉県立大学)
前田浩予(健康運動指導士)
廣瀬圭子(理学療法士)
吉川市
いきいき推進課
健康増進課
社会福祉課
地域包括支援センター
社会福祉協議会
埼玉県福祉部
高齢介護課

平成23年度埼玉県立大学
地域保健医療福祉施策連携支援事業