

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は脳を鍛える手の体操をご紹介します！

第12回 ①

1人ジャンケン

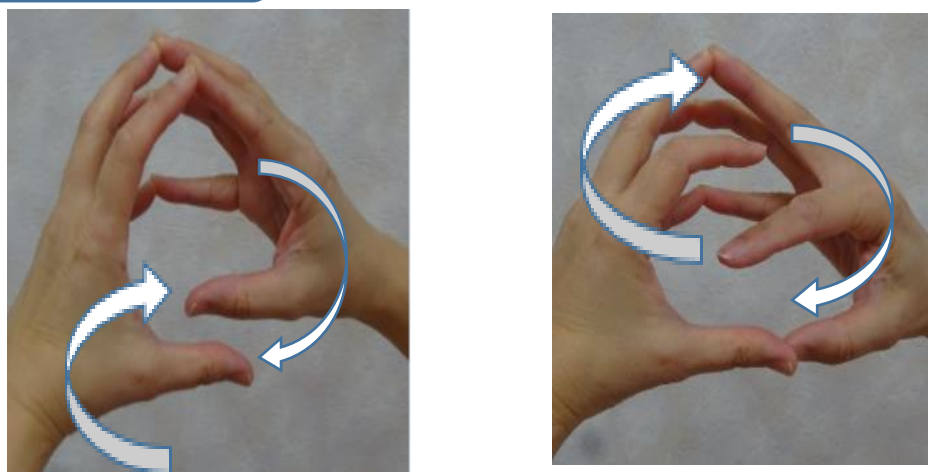


監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

- ① 右手でグー・チョキ・パーのどれか一つを出します。
- ② 左手で**右手に勝つよう**にグー・チョキ・パーのどれかを出します。
- ③ 右手を出したら左手は**できるだけ早く勝つ手**を出しましょう。

第12回 ②

指回し体操



- ① ①両手の指先どうしを合わせ、両手がドーム型になるようにします。**親指の対を離して、互いに当たらないように、くるくる回します。**手前から奥、奥から手前への回転を各20回、もしくは30秒間行います。
- ② 親指の後は、人差し指、中指、薬指、小指と順番に行います。