

あいさつ

桜も散り、いよいよ深緑の季節です。田植えも終えたお家も多いのではないのでしょうか？
緊急事態宣言が解除されたとはいえ、まだまだコロナが心配ですね。今後も皆さまの無事を祈るばかりです。

{ 指 ゆび }

指（あるいは手）は第二の脳と呼ばれています。「指や手を使うと脳の老化予防になる」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？

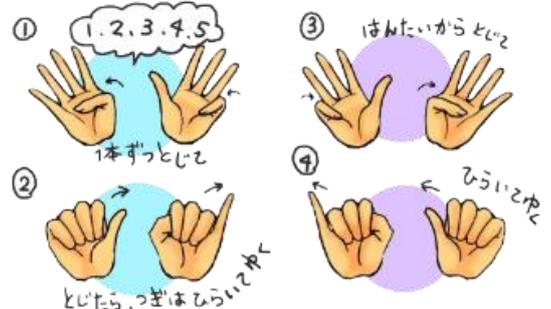
指や手を使った体操は、大掛かりな準備もなく、いつでもちょっとした時間にできる便利なもの。体力の衰えにより、運動しなくなってきた高齢者におすすめです。

今回は、脳を活性化させる指体操をいくつかご紹介します。音楽に合わせて行うのも効果的です！

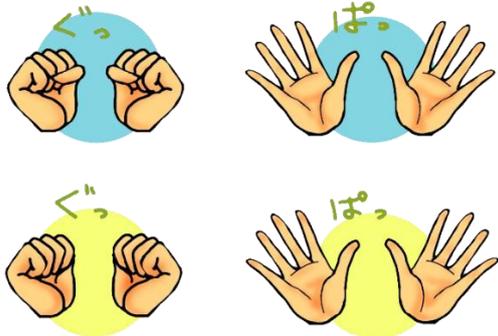
○指折りたいそう

親指から順番に曲げて開く体操です。

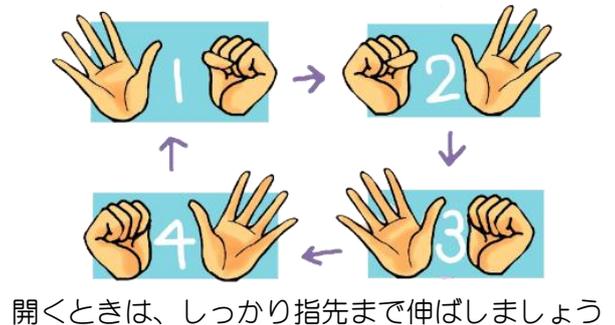
- ①右手の親指から順番にまげて、伸ばします。この時、数を声に出して「1・2・3・4・5」と数えます。
 - ②小指までいったら左手を同様に行います。
 - ③以上を3回繰り返します。
- ※この体操を行うときは、他の指が一緒にまがってしまうことがないように注意しましょう。



○親指グーパーたいそう ① グーパーをくりかえす



② 交互にグーパーを出す。



○指回したいそう

両手の指同士をくっつけて、指を回す運動です。

- ①両手の指を合わせます。この時、指先以外は触れないようにし、手がドーム型になるのが理想です。
- ②親指から順番に、指が触れないように回していきます。この時手前から奥、奥から手前への開度を20回、あるいは30秒回すようにしましょう。



雪詩慕雲 テイクアウトはじめました！
雪詩慕雲のお持ち帰りメニューができました。
外出自粛に伴い、美味しいパスタがお家で
食べられるテイクアウトはいかがですか？



お問合せ・申し込み先
025 - 526 - 2525

電気の見直しませんか

見積もりは無料です。年間数千円～数万円
お安くなる可能性があります。見積もりご
希望の方は、TEL080-8842-2828
村松まで

だんらん福祉用具
貸与販売事業所
TEL025-530-3657

