



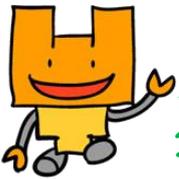
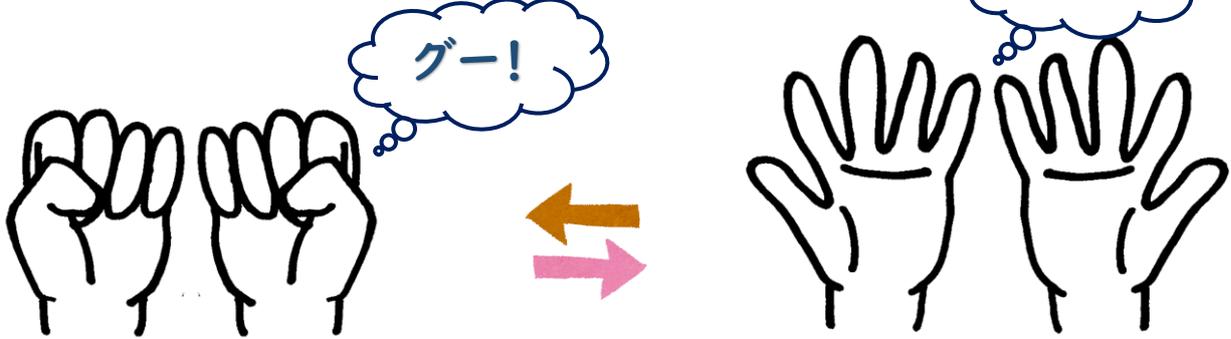
おうちでエンジョイ!へこまん生活



指グーパー体操

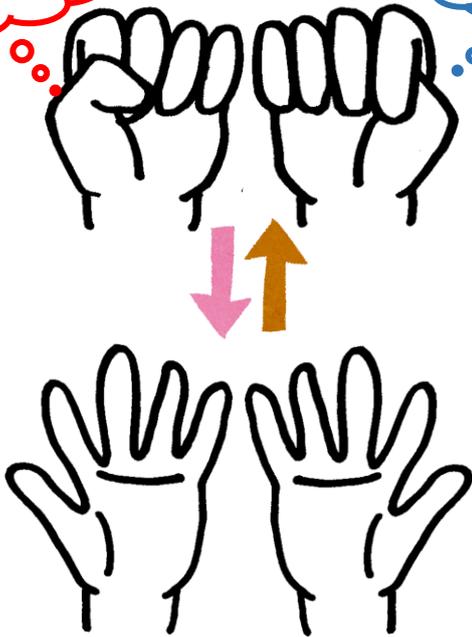
【準備体操】～右手と左手が同じ動き～

リズムよく、グーパーしましょう!!しっかり指をのばして!



チャレンジ!

グーパーするとき右手と左手で違う動きをしてみましょう!



※左手の親指は外側、右手の親指は内側!

～ちょこっとメモ～

「2つのことを同時に行う」
 「左右で違う動きをする」と
 いった普段慣れない動き
 で、脳に刺激を与え、活性化
 を図ることができると考
 えられています。これをシナ
 プソロジーと言います。
 楽しく、チャレンジしてみま
 しょう!



※左手の親指は内側、右手の親指は外側!



『おうちでエンジョイ!へこまん生活』は
 コチラから。
 介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2022