

# 脳をイキイキ元気に 今から始める指先体操

健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。  
手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど元気になる。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。

## ✓ 手指の動きで分かる若さチェック!



### 記憶力

指のすれ違い体操

両手のひらを合わせます。その状態で、本ずつ同じ指同士を交差を繰り返します。そして1〜2日前のことでテーマを決めて記憶をたどりませう。  
例、親指を動かしながら、「昨晚の夕食のメニュー」、同様に入さし指で、「会った人の名前」、中指で、「見たテレビ番組」など。  
記憶がスムーズによみがえって、滞りなく言えますか?

親指で爪を6秒ほどギョツと押さえた後、パツと放します。  
赤みがすぐに戻ってきましたか?



### 血行

指先押さえ

親指を外にして握る、そして開く、親指を中にして握る、そして開く、これを繰り返す。  
親指の出し入れがスムーズにできますか?



### 集中力

親指グーパー体操



指先体操専門家 堀 喜久雄 さん

ウォルナット・健康生活研究所長、指先体操法の創始者である父・堤芳樹氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。指先体操体操 | 東京書店 | 本の著書多数。  
<http://www.yubisaki.com/>

## 指先は全身を映す鏡

人間の脳は手や指先を使うことで活性化されます。逆に使わないとどんどん衰えていきます。現代の社会では、手作業など手や指先を使う機会が極端に減っています。高齢でも驚くほど元気で気力も記憶力もしっかりしている方は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っていることが多いようです。意識して脳と指先を使うようにしたいものです。  
まずは、自分の現状を知ることから。次のチェックを行ってみましょう。案外と引掛かる項目があるかもしれません。もちろん心配はいりません。大切なのはこれから。1日5分、「指先体操」を取り入れてみましょう。

## 応用

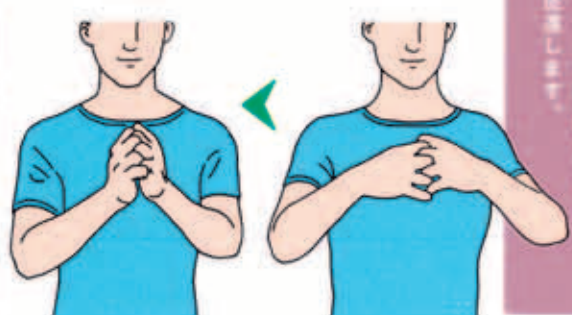
- 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひねります。
- 同様に手首を20回ほど回転させます。

指先のツボを刺激し、指と指が離れないようしっかりと合わせ、深呼吸しながら行いましょう。生気を補充して邪気を吐き出すような気持ちで。また、指の関節は思うように曲がるか、痛みを感じるかなど体のサインを感じながらやってみます。

1 指先の関節を、健形に曲げ、そのまま両手の指を浅めに絡めます。隣り合った指同士の爪の脇が当たるようにします。



2 肘を横に上げた姿勢から、息をゆっくり吐きながら手のひらを近づけていきます。5、6回繰り返します。



## エクササイズ

### 1

## 指ツボ刺激体操

指先のツボを刺激しながら血行を促進します。

エクササイズ

## 2

### 指先合わせ体操

動きは小さくても、  
脳の運動量は大きい体操です。



**1** 親指の腹で人さし指の爪先を軽く押さえる。めったに動かさない指の第一関節も柔らかくします。

**2** 親指の腹と人さし指の腹を合わせます。(1)~(2)の動きを繰り返します。

薬指や小指を使う機会は多くはありません。また、左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造をつかさどる右脳の活性化につながります。意識して、さまざまに応用してみましょう。

### 応用



● 左右違う指で(1)~(2)の動きを繰り返します。  
● 合わせる回数を決めます。

例 10回合わせたら隣の指に移ります。

エクササイズ

## 3

### 指反らし体操

指の柔軟性と左右の動きを合わせることで集中力が高められます。



**1** 指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。



**2** 両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らし付けて根までびつたり合わせます。(1)~(2)を繰り返します。

動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。

### 応用



(1) 両手を肩幅か、それ以上まで広げてグーにする。

(2) 手を広げながら、左右の手の指先を目の前で合わせます。慣れてきたら手元を見なくても左右の指が合うようにチャレンジしてみましょう。

エクササイズ

## 4

### グーパー体操

腕の伸び伸ばしを繰り返した動きの大きい体操です。



**1** 両腕を前に伸ばして片手はグー、もう一方の手はパーにします。



**2** 腕を胸に近づけたときにグーとパーがそれぞれ入れ替わります。(1)~(2)の動きを繰り返します。

グーパー体操はバリエーションがさまざまに組める動きです。右ページのチェック項目にある「親指グーパー体操」の動きの変化を取り入れるのも良いでしょう。

### 応用

(1) グーパーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を出して数えていきます。このとき2種類の単位を交互に使うと脳により刺激を与え効果的です。1脚2個3脚4個……といった具合です。  
(2) (1)の声出しをしながら、腕を交互に出します。  
(3) 両手を前に出すときに右手はグー、チョキ、パーの順で出して、右の勝ちというルールを決めます(その際、左手はチョキ、パー、グーとなります)。胸元に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返します。