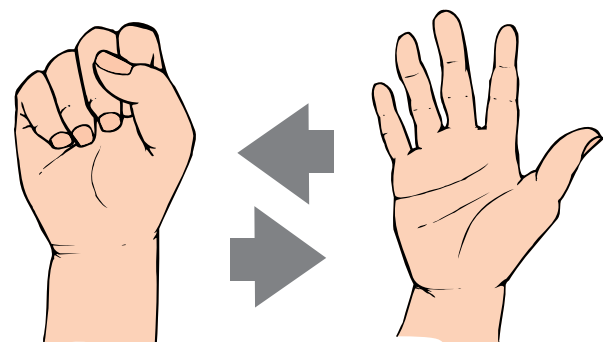


手指の体操で脳力アップ

1 結んで、ひらいて

ゆっくり握り離しを繰り返しましょう。
“にぎる”（握力）を強くします。
しっかり最後までグーパーしましょう。

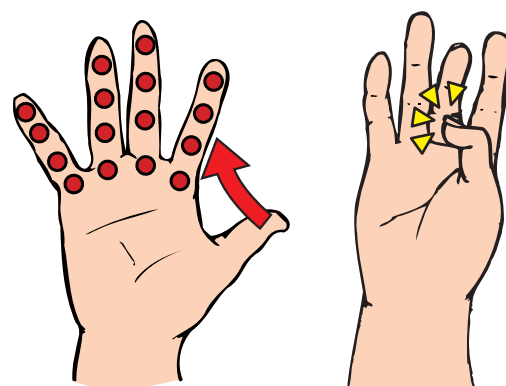


2 オリジナル 指のつまみ運動

親指の先を他の4本の指の腹に合わせていきます。
合わせる場所は右図の●を参照して下さい。
関節と関節の間を目安にします。
指の機能確かめるように、ゆっくり正確に行います。

”つまみ(指腹)”の運動です。

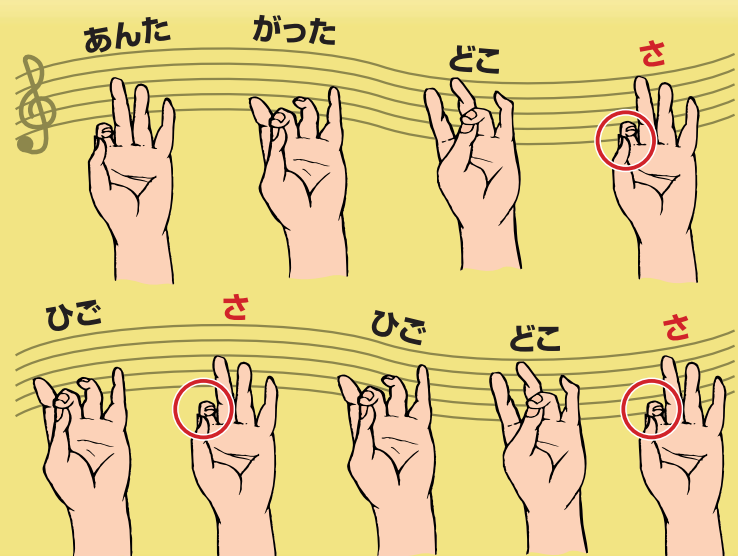
にぎり動作とつまみ動作は、異なる手指の機能です。
器用さの一つにこのつまみ動作の正確さが関係してきます。



オリジナル 指はどこさ運動

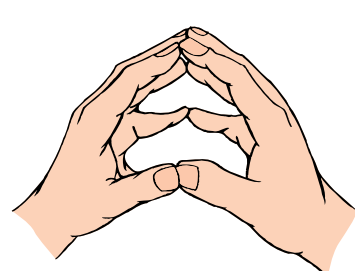
リズムに合わせてながら親指と他の4本の指の先を順々に合わせていきます。
これも”つまみ(指尖)”です。

『♪あんたがったどこさ〜♪』のメロディーで行います。
基本は人差し指から隣に移っていきませんが、『さ』の時には必ず人差し指に戻しましょう。

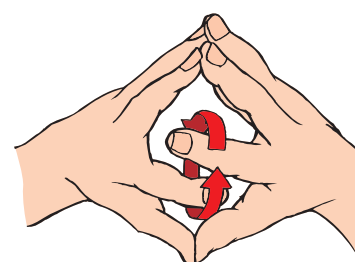


3 クルクル指運動

両手で行なう協調性の運動と指の巧緻性の体操です。
これで頭スッキリ!



5本の指先を合わせましょう。
手と手の間にドームができるように柔らかに合わせて下さい。



親指から順々に指をクルクル10回程度づつ回転させましょう。
その際、他の指が離れないように注意して下さい。

©慶友会 転倒骨折予防教室

こけて、おっかくまえに

※おっかく＝折れる・割れるの意で群馬・栃木を中心に使われる方言。

基礎運動編

KEIYU

転ばないBody、折れないBone、ぼけないBrain

慶友会 転倒骨折予防教室

<http://www.tento-ku.jp>

問い合わせ

慶友整形外科病院

住所 館林市羽附町1741 TEL 0276-72-6000

転ばない体 Body



いつも良い歩き方を心がけよう

- 足を着くときは踵から
- つま先でしっかり地面を蹴る
- 目線を上げて視界を広げる
そして楽しく歩くこと!



転倒には、さまざまな原因が知られていますが、特に筋力の低下、バランスの低下により転倒しやすくなると言われています。
転ばない体を目指して、できることから始めましょう。

中殿筋・大殿筋
立位の保持、バランス。

脊柱起立筋や腹筋
姿勢の保持、バランス、腰痛予防。

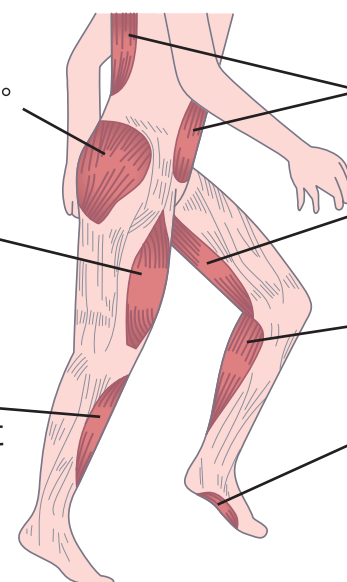
大腿四頭筋
足を伸ばす、体重を支える。

ハムストリング
膝を曲げる、体重を支える。

前脛骨筋
踵から足を着くためにつま先をあげる。
地面につまずかないようにする。

腓腹筋・ヒラメ筋
つま先で地面を蹴る。

足底筋
地面をつかむ、前に倒れそうなときに足趾でグッと踏ん張る。



折れない骨 BONE

転倒によって生じる、一番の問題は、骨折です。丈夫な骨を作るのには栄養と適度な骨への負荷が必要です。

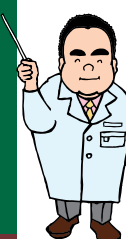


腰椎圧迫骨折



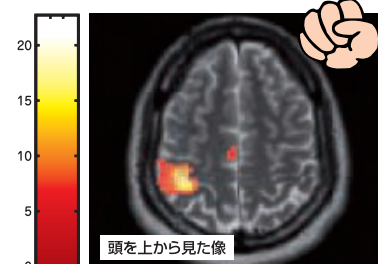
大腿骨頭部骨折

骨粗鬆症になると骨が粗く鬆が入ったようになり、背中也丸くなります。
進行を止める意味でも予防の意味でも正しい運動が必要です。



ぼけない頭 BRAIN

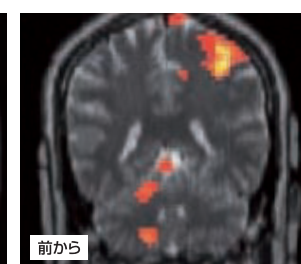
頭の働きが衰えると注意力が低下し、体もコントロールすることが難しくなり転びやすくなります。また、日常生活を送る上でも冴えた頭はとても重要です。
実は、運動は体だけでなく頭を働かせます。ぼけ予防にもとても効果があるのです。全身運動や手指の運動で頭を鍛えましょう。



頭を上から見た像



横から



前から

絵のオレンジの部分が実際に右手をグーパーさせたときの脳の活動。
手をグーパーさせただけでこんなに脳が活動しています。

