

手と足のグーパー体操

今回は座ったまま簡単にできる手足指のストレッチです。
手指や足指などの抹消部分を動かすと、脳が活性化され物忘れやボケの予防にも期待ができます。
手を強く握ることで握力が付き、物をつかむ、ビンのふたを開けるなどの日常動作が楽になる効果も期待できます。
足の指は意識して動かすことが少ない部分です。
血行の改善や、足のむくみや冷え性への効果が期待できます。
また、足指を動かすことで関連する筋肉が強化され、転倒防止にもつながってきます。

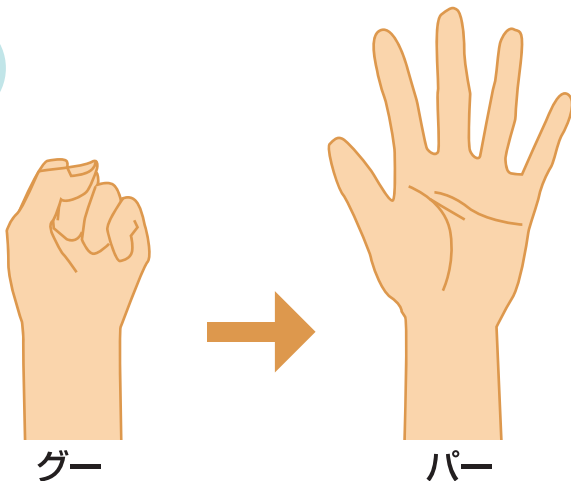
高齢者のストレッチの注意点

高齢者においてはストレッチを行うことでのリスクも伴う場合があります。以下の疾患・疾病には注意して運動を実施しましょう。

1. 静脈瘤を患っている方
2. 心疾患を患っている方
3. 重度の感覚障害を患っている方
4. 骨粗鬆症を患っている方



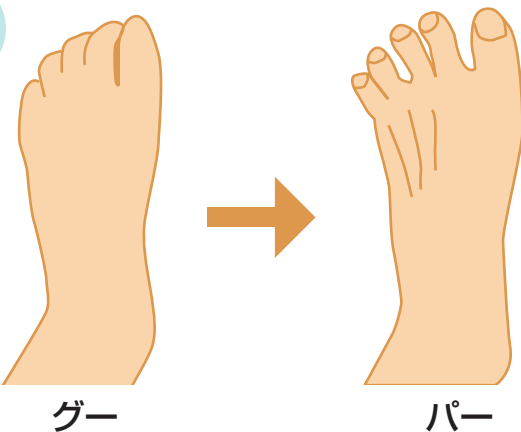
手



- ① 両腕を前にまっすぐ伸ばして、ぐっと力を入れて手を握ります
- ② その後休みなく手をパーに開きます
- ③ リズムよく10～20回繰り返します。

腕を伸ばすのは可能であればでかまいません。

足



- ① 足の指をぐっと曲げます
- ② その後、思い切り開きます
- ③ リズムよく10～20回繰り返します。

