

「脳の老化を防ぐ手指体操」

1.うさぎとかめ（うさぎとかめの曲に合わせて動かす）

右手の親指と左手の小指を出す⇒左手の親指と右手の子指を出す⇒右手の親指と左手の小指を出す



2.一人じゃんけん（声を出してやってみよう、最初はグー、）

左手はグー・チョキ・パーを順にだす。
右手は左手に負けるように順に出す。
次に、口であいこになるよう声を出す。

3.親指握ってグー・パー

右手は親指を中に入れて握る。左手は親指を外に握る。⇒両手をパーに開く⇒右手は親指を外に握る。左手は親指を中に入れて握る。⇒両手をパーに開く⇒右手は親指を中に入れて握る。左手は親指を外に握る。⇒両手をパーに開く

4.指を折る（右手と左手を1本ずつずらして折る）

右手は親指から 1.2.3と順番に折る。⇒左手は1本ずつずらして右手親指が2のときからスタートし親指から1を折る。

5.指を折る（右手は親指から、左手は小指から折る）

右手は親指から 1.2.3と順番に折る。⇒左手は小指から 1.2.3と順番に折る。

6.指を折る（右手は握ってグーからスタート、左手はパーからスタート）

右手は親指から立てていく、左手は親指から折っていく⇒スタートの手を左右逆にして行なう。

7.指だし体操（指を交互に前に出し、1から5まで数える）

①人さし指だけを立てた右手を、前方に出す。

左手は親指だけを立てたグーの状態でもの前の前に持ってくる

②左右の手の動きを逆にする

③人さし指と中指を2本立てた右手を、前方に出す、左手は

①と同じ状態に

④左右の手の動きを逆にする。前に出す指の数を3本、4本、5本と増やしていく

