

すぐできる!

脳スッキリ体操



頭が
ぼんやりする

もの忘れが
多くなった

集中力が
続かない

脳を活性化させてスッキリしませんか?

手指を動かして、脳を活性化させましょう!

脳に刺激を与えるのに、最も効果的なのが手指を動かすことです。

特別な道具は必要なし!今すぐできる、カンタンな体操と一緒にやってみましょう。

まずは基本動作から! 指の曲げ伸ばし

- 1 両手をパーにする
- 2 両手の小指を同時に曲げる
- 3 同じように、他の指も曲げる
- 4 親指は他の指の上にのせる

テンポよく動かそう! 指でリズムをとろう

- 1 両手をグーにする
- 2 「いち」のリズムで左手の小指・右手の親指を伸ばす
- 3 「に」のリズムで左手の親指・右手の小指を伸ばす
- 4 「いち・に・いち・に」と動かしてみよう

ひとりでできる! じゃんけん体操

- 1 最初は左手が勝ち、右手は負けてみよう
- 2 次は右手が勝ち、左手は負けてみよう

難易度アップ! 拍子を打ってみよう

- 1 左手は上下に動かして2拍子
- 2 右手は三角に動かして3拍子を打ってみよう

気づいたときにやってみよう! スマートフォンの文字入力

- 1 スマートフォンで文字を入力するとき、利き手とは逆の人さし指で操作
- 2 五十音すべての文字を入力したり、いろんな指で操作したりしてみよう



いろいろな手指体操に挑戦して、脳を活性化させましょう。慣れてきたら、スピードや難易度を上げるのも効果的です。

難しい、上手にできないと感じるくらいがちょうどよい刺激になります。1日数分でも良いので、少しずつチャレンジ!

