

はつらつ！

## 元気へ一歩

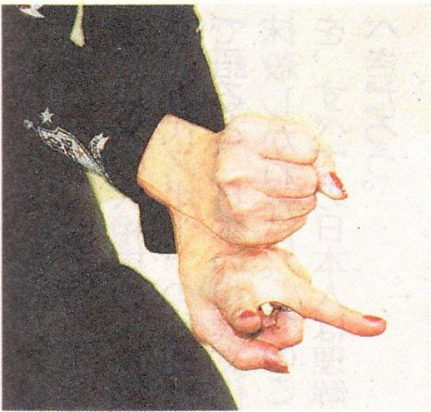
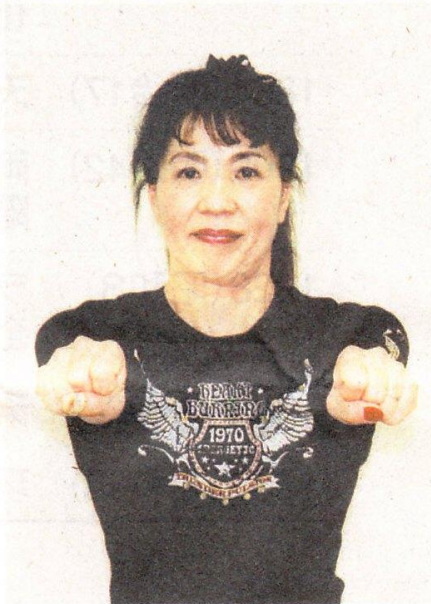
日本柔道整復師会

④8

遊びを取り入れた手の指の運動を紹介します。指の運動は脳を活性化させ、老化防止や健康増進に効果があるといわれています。

指の運動による遊びとして代表的なのは「あやとり」です。今回は童謡「でんでん虫の歌」を歌いながら、両手で左右交互にじゃんけんの「チョキ」を出す運動です。

【方法】①両手でけんこつを



### ・手の指の運動で健康を

握って前に出します。写真上②右のけんこつで、左のけんこつの甲をたたくと同時に左のけんこつを、じゃんけんの「チョキ」にします。同下③同様に左右の手を逆にして行い、これをリズムに合わせて続けます。「チョキ」の代わりに、「グー」「チョキ」「パー」を交互に出していくのも面白いです。運動は継続することが大切です。いい汗を流して、健康で豊かな老後を楽しみましょう。  
(文は日本柔道整復師会会員の萩原俊幸氏、次回からは岐阜県柔道整復師会の会員が担当します)

この企画のお問い合わせは (社) 日本柔道整復師会  
〒110-0007 東京都台東区上野公園16番9号  
☎03・3821・3511 FAX03・3822・2475  
<http://www.shadan-nissei.or.jp/>