



ぱすとらる通信



こんにちは、保健師の井田です。本年も、よろしくお願いいたします

今日は、椅子に座りながら簡単に出来る指体操を紹介！



手の指体操は、脳の活性化により認知症予防の効果

*指折り体操→①親指からスタートしていき、指を曲げる際に、数を数える

②小指を折り曲げたら、次に指を順番に開く

③手が全て開いたら万歳ポーズ



*指回し体操→①両手の指を合わせる

②両手の親指から小指まで指が当たらないように一つずつ回す

*他の指が離れないように注意。



足の指体操は、足のむくみを取り、歩きやすくし転倒予防の効果

*つま先を上げ、かかとを上げ



*足の指でじゃんけんをするように、グー、チョキ、パー

両方を何回か行くと足の指がほぐれてきますよ♪



冬の暖房と空気が乾燥している時期、気づかない間に脱水症になりやすい！！

日頃から、こまめな水分補給

そして、体操前後は、しっかり水分補給



住所：松阪市大町153番地1

☎：0598(50)2007

*石田クリニックケアセンターパストラル

*倶楽部ぱすとらる

(ショートステイ、小規模デイサービス)

