

## 2、手と指を動かす

# 「指遊びにチャレンジしよう」

さて、出来るかな？

### 生活の質を向上させるために

高齢者は、「水道の蛇口をしっかりと回せない」「缶ジュースのふたを開けるのが大変だ」など手や指に力が入らず困っていませんか。細かい作業ができますか。出来ないので仕方ないからあきらめてしまい、日常生活に支障をきたすようになり生活の質を低下させます。 そのようにならないためにも、まず手や指を動かし脳に刺激を与えることが大切です。

手や指の基本的な動き「つかむ」「握る」「回す」を力強くかつ自由にできるようになるために楽しく簡単な指遊びをしてみましょう。

### 手や指に意識を集中させる

ポイントは、どの指をどのように動かしているかを意識することです。自分の指を観察しながらしっかり曲げる、しっかり伸ばす、しっかり開くなど一つ一つの動作を動くところまで行うことが重要です。

手と指を意識する ⇨ 目で見る ⇨ しっかりと動かす

この回路をスムーズに作らせることが大切です。

### さて、できるかな？

#### ①鷹の爪

指先だけを曲げるイメージで指先に力を入れる。手首をいろいろな方向へ動かす。

#### ②犬の手

指を曲げて手のひらの中心に集める。

#### ③指そらし

五本の指をしっかりと伸ばして、一本ずつしっかりとそらす。

#### ④さくらの花

五本の指先を集めて桜の花びらの形にする。

#### ⑤指あわせ

親指とその他の指を一本ずつ合わせる。

#### ⑥輪ゴムの移動

輪ゴムを親指 ⇨ 人差し指 ⇨ 中指 ⇨ 薬指 ⇨ 小指へと移動させる。

### 指導上のポイント

- 普段やらないような動きを楽しみながら行い、刺激を与えましょう。
- 動かす指に意識を集中してしっかりと開いたり曲げたりすることが大切です。
- 手や指に意識を集中させながら、口を開く、声を出す、身体を動かすなどの体の動きを合わせることも大切です。

### ①鷹の爪

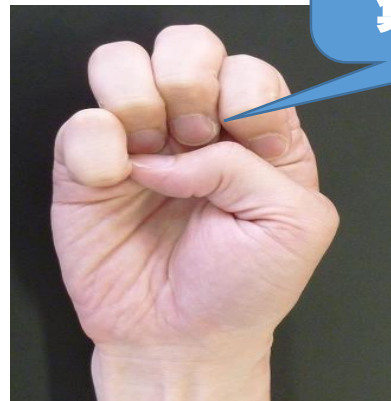
指先に力を入  
れましょう



### ②犬の手

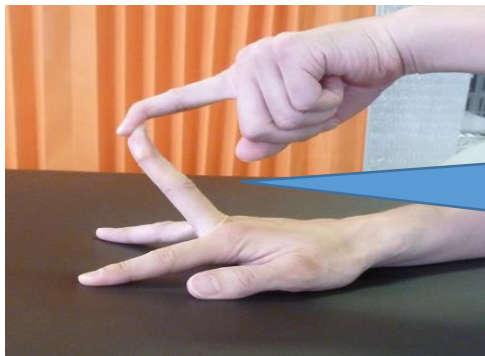


しっかりと指を  
曲げましょう



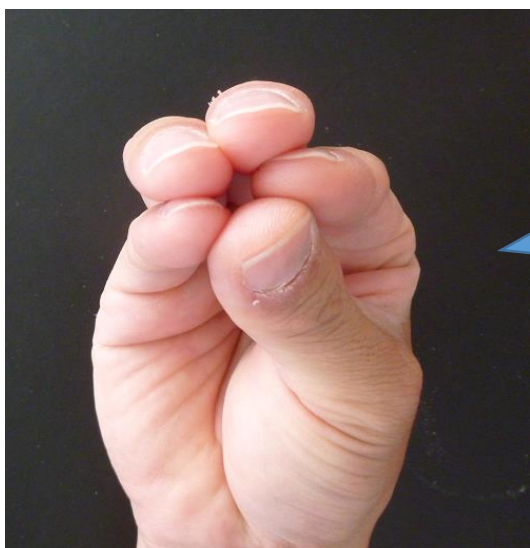
手のひらに指を  
集めましょう

### ③指そらし



ゆっくり、しっかり  
そらしましょう

### ④さくらさくら



**難しいよ！**

指先をさくらの花びらの  
ように集めましょう

## ⑤指あわせ 親指が上・親指が下

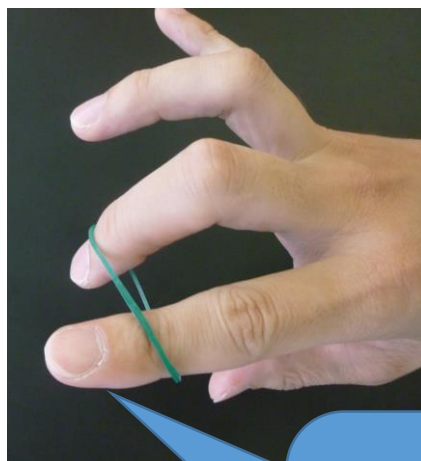
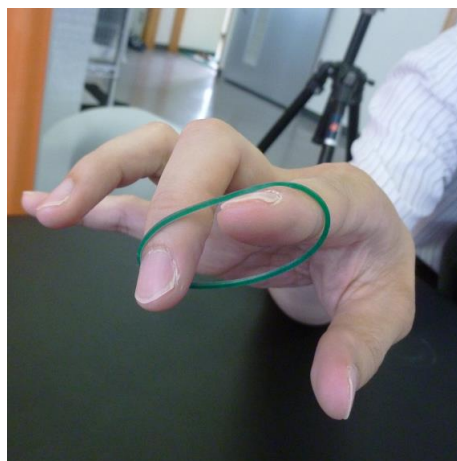


親指で、爪を  
押しましょう



親指の爪を  
押しましょう

## ⑥輪ゴム移動 親指 ⇄ 人差し指 ⇄ 中指 ⇄ 薬指 ⇄ 小指



落とさないよう  
に、隣の指に移動  
させましょう

### 応用の仕方

- 左右交互に行う
- 歌にあわせて行う
- リズムを変えて行う
- 口や手足など身体を動かしながら行う
- やれることから行う

